

# ٹیلی پیتھی

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

TELEPATHY

(حسین کتابیں علم کا انمول زیور ہیں)

# سلی منتھی

فہیم کلیم الدین

خان پبلشرز  
طارق شہید چوک لاہور  
بند روڈ

## فہرست

- ۱۔ ٹیلی ہیتھی ایک علم ہے
- ۲۔ ٹیلی ہیتھی کا آغاز
- ۳۔ ٹیلی ہیتھی سے علاج
- ۴۔ جدید تحقیق
- ۵۔ ٹیلی ہیتھی کیسے سے پہلے
- ۶۔ شمع ہیتھی کی مشق
- ۷۔ ذہنی ایک سو فی حاصل کرنے کے دوسرے طریقے
- ۸۔ ٹیلی ہیتھی کی اصلاحات
- ۹۔ ٹیلی ہیتھی کے ذریعے پیش گوئی
- ۱۰۔ ٹیلی ہیتھی اور مسخو کرنے کا فن

ہمدرد حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر: خان پبلشرز

مہتمم: طالب رسول خان

قانونی مشیر: خالد حسین ایڈووکیٹ

موبائل: 0300-4773319

پرنٹرز: طاہر حمید پریس۔ لاہور

تعداد: ایک ہزار

قیمت روپے

لاہور میں واحد تصنیف کار

منصور حسن موبائل: 0333-4765899

محبوب حسن موبائل: 0300-4716978

## منصور حسن بک ڈپو

پتہ: گھاٹہ اور نئے ڈائجسٹ درساں اور جرنل کس ارزاں نرخوں پر حاصل کریں۔

لاہور۔ دارک مارکیٹ۔ دوکان نمبر 9 نزد لوہاری گیٹ لاہور

- ۱۱۔ نیلی پتی کی سلا مشق
- ۱۲۔ سانس کی مشق
- ۱۳۔ ترسیل خیالات
- ۱۴۔ آسان عملی مشقیں
- ۱۵۔ مشق کے بنیادی اصول
- ۱۶۔ عکسی رابطہ
- ۱۷۔ انسانی وضع کی مسافت
- ۱۸۔ نیلی پتی میں شمع بینی کا مقصد
- ۱۹۔ انسان میں غیر معمولی صلاحیتیں
- ۲۰۔ مستقبل بینی ایک حقیقت
- ۲۱۔ سانس لینے کا دوسرا طریقہ
- ۲۲۔ شمع بینی کی یوگا تکنیک
- ۲۳۔ نیلی پتی اور یوگا
- ۲۴۔ خیالات کی ماہیت
- ۲۵۔ نورانی پیکر
- ۲۶۔ انتقالِ افکار کے مضر اثرات
- ۲۷۔ ایک سوال
- ۲۸۔ نیلی پتی کی مشقوں سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور علاج

## پیشہ لفظ

آج سے تقریباً ایک سو برس پہلے تک کسی مجھ دوسرے انسان کے ذہن کو تسخیر کر لینا ناممکن نظر آتا تھا۔ اگر کہیں کوئی ایسا واقعہ پیش آجاتا تو اسے جادو سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ جب بچے کہ جب زندگی میں پہلی مرتبہ ڈاکٹر مہر نے انسانے ذہن کو تسخیر کرنے کا پہلا تجربہ عملی طور پر کر کے دکھایا تو لوگوں نے انہیں جادو گر کہا۔ ویسے تو انسانی ذہن پر تحقیق صدیوں سے جاری ہے۔ لیکن اس کے باوجود مجھے ابھی تک انسانی ذہن کے بسنے گوشے ایسے موجود ہیں۔ جن کے بارے میں ابھی تک تحقیق کا کام مکمل نہیں ہو سکا اور آج تک انہ پر تحقیق جاری ہے۔ جب تک تحقیق



ہاری ہے گی۔ نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔ آٹھ کھائیوں  
 نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ اگر کوئی شخص ہزاروں میلے کے  
 فاصلے پر اپنے کچھ سوچتا ہے یا کوئی عمل کرتا ہے تو اس کے سوچنے کو  
 پڑھا جا سکتا ہے یا یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ وہ اس وقت کیا کر رہا ہے  
 اور یہی چیزیں معلوم کرنے کے علم کو ٹیلی میٹھی کا نام دیا گیا ہے۔  
 زیر نظر کتاب جدید تحقیق اور ٹیلی میٹھی سے متعلقہ دوسرے علوم  
 اور ان کے عمل طریقوں کا نمونہ پیش کرتی ہے۔ جو ان علوم کے  
 ماہرین نے بتلائے ہیں۔ اس علم کی قرینیت کے لئے اس کتاب  
 میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے۔ لیکن آپ نے ان میں سے  
 صرف ایک طریقہ اختیار کرنا ہے جو آپ کو آسان معلوم ہو اسے  
 اختیار کر لیں اور اس کو ایک مخصوص وقت پر ہی زیر عمل لائیں  
 چھ امید ہے قارئین اس کتاب سے رہنمائی حاصل کریں گے اور  
 جو بات ذہن میں واضح نہیں ہوگی وہ بذریعہ خط معلوم کر لیں گے۔

## ٹیلی میٹھی ایک علم ہے

انسانی ذہن کا مطالعہ ایک مدت سے کیا جا رہا ہے۔ اس کی لامحدود  
 وسعتوں پر آج بھلائی کے بے شمار سائنسدان تحقیق کرنے میں مصروف ہیں  
 اور ذہن کو مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں جس وقت تک  
 ذہن کو سمجھنے کی کوشش جاری رہے گی نئے نئے انکشافات ہوتے  
 رہیں گے سائنس نے اب تک اس کام کو مکمل کر دکھایا ہے کہ ایک  
 شخص اگر کوئی چیز سوچے تو اس کو معلوم کر لیا جائے۔ دوسرے کی سوچ  
 معلوم کرنے کے علم کو ٹیلی میٹھی کا نام دیا گیا ہے۔ ٹیلی میٹھی کے معنی 'اشراق'  
 منظم و روانی یا تازگی خیالات کے ہیں۔ آج کی جدید سائنس نے اس کو  
 تحقیق کا موضوع بنا لیا ہے اور یہ کوشش جاری ہے کہ دو دروازے  
 مقامات پر بیٹھے ہوئے شخص کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیا جائے بلکہ  
 اس سے پیغام روانی یا گفتگو کی جگہ کے عین گن ہے کہ ماہرین کی  
 تحقیق کے نتیجہ میں کچھ عرصہ بعد ٹیلی میٹھی کا استعمال بھی وائرلیس کی طرح

عام اور آسان ہو جائے۔

اس حقیقت کو تسلیم کرنے کے بعد کہ ٹی پی جی ایک علم، ایک مائن ہے اور اس پر سب اور حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہر آدمی اس کو کامیابی سے سیکھ سکتا ہے لیکن کسی بھی علم کو سیکھنے کے لئے صرف مطالعہ ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ جتنا علم ضروری ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں پر عمل کرنا بھی لازم ہے۔ مسلسل مشق اور کوشش کے بعد ہی کامیابی کی توقع کرنی چاہئے۔ کتب صرف اصول اور طریقہ کار ہی بتاتی ہیں اور اس کے بعد عمل، تحقیق اور مشق پر حصے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اور یہ کام چھپڑ گھنٹوں یا دنوں میں انجام نہیں پا سکتا۔ اس کے لئے عرصہ دراز درکار ہوتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ پہلے ایک اصول کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مشق کی جائے۔ ایک دفعہ ناکامی سے دوچار ہونے کے بعد کاپیوں ہونے کے بعد یہ تجویز کرنا چاہئے کہ کسی اصول کو سمجھنے میں کوئی مغلطی تو نہیں ہوئی یا اس مشق کے طریقہ کار پر عمل میں کوئی خامی تو نہیں رہ گئی؟ جب اس سلسلے میں عمل اطمینان ہو جا تو پھر کوشش کرنی چاہئے اور اس طرح مسلسل کوشش انسان کو کامیاب بنا دے گی۔

ٹی پی جی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں کیا جا سکتا سب سے پہلے اس پر عمل یقین لازم ہے۔ پھر ایک سو فی اور تو بہر کا نبر آتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ذہنی تربیت لازم ہے۔ اس کے بعد عملی تربیت کی مشق ہوتی ہے جو آسان کام نہیں ہے۔ اگر یقین کامل ہو کہ اس

علم کو حاصل کر کے رہیں گے تو کامیابی کے امکانات روشن ہو جائیں گے۔

### ٹی پی جی کا استعمال

اس علم کی بنیاد سب سے پہلے پروفیسر ہیک فونیک پوڈو اور ایف۔ ایچ۔ ڈیو مارٹنز نے رکھی۔ ان فیول افراد نے ۸۸۲ میں ٹرنک سوسائٹی فار سائیکل ریسرچ کی بنیاد رکھی اور اس علم پر تحقیق اور تجربے شروع کئے۔ آج کل برین واشنگ کی اصطلاح عام طور پر سنی جاتی ہے۔ ذہن سے یادداشت کے تمام نقوش مٹانے کے لئے کوئی دوا نہیں بلکہ ذہنی قوت استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں یہی ٹی پی جی کی قوت ہے۔ ایک ذہن اپنی سوچ کی شدت سے دوسرے ذہن کو تمام باتیں بھلا دینے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اس طریقہ میں ایک ذہن تریسل خیالات کا کام کرتا ہے اور دوسرا پیغام وصول کر کے اس پر عمل کرتا ہے۔ اس میں شدید ارتکاز، توجہ اور قوت ارادی کی انتہائی ضرورت ہوتی ہے۔

### ٹی پی جی سے علاج

آج کے تازہ ترین سائنسی ہیک ڈاکٹر ٹرنک رومانو علاج کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ان کی اس شہرت کا باعث وہ مریض ہیں جن کا علاج انہوں نے بغیر کسی دوا کے کیا۔ ان کے اعتماد کا اندازہ اس بات سے بخوبی

لگا یا جاسکتا ہے کہ ایک دفتر انوں نے کرے میں داخل ہونے کے بعد کہا  
 کہ پورٹین شدید درد میں مبتلا ہیں وہ کھٹے ہو جائیں۔ بیسیوں مریضوں کو  
 ہو گئے ڈاکٹر ٹیون چند لمحات ان مریضوں کو دیکھتے رہے اور پھر کہا:  
 اب بیٹھ جاؤ کیونکہ تمہارا درد ٹھیک ہو چکا ہے۔

حیرت انگیز طور پر تمام مریضوں کا درد دور ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے  
 علاج کا یہ کمال ہے۔ واضح ہے کہ یہ مظاہرہ ٹی پیٹھی کی ایک شکل ہے  
 اس میں عامل اپنی ذہنی قوت سے متحمل کو یہ یقین دلاتا ہے کہ اس کا  
 دور ہو چکا ہے اور وہ واقعی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن تمام ماہرین مشہور  
 ڈاکٹر ٹیون کا یہ کہنا ہے کہ اس قسم کا اذہاد خدا شہادہ پیدا کرنے کے لئے  
 یہ لازم ہے کہ:

- ۱۔ عامل کو اپنے علم و ذہن پر خود بھی کمال عقیدہ ہو۔
- ۲۔ عامل کو اپنی ذات پر اتنا اعتماد ہونا چاہئے کہ جب وہ اپنے خیالات  
 دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اسے اس بات کا کمال یقین  
 ہو کہ وہ اثر پذیر ہو کر رہے گا۔

اسی ذہنی قوت کو فریڈرک شیل نہیں بلکہ ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور  
 اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ جس طرح کمپیوٹر یا دوا ستون کو محفوظ کر لیتا ہے  
 اور پھر ان کو ظاہر کر دیتا ہے بالکل اسی طرح انسان کا ذہن بھی خیالات کو  
 وصول اور ارسال کرتا ہے۔ آج سے کئی سو برس قبل اگر کسی شخص کو ٹی پیٹھی  
 کا علم حاصل ہو جاتا تھا تو اس کو ست پہنچا ہوا افتخار، مبارکھی یا بزرگ قرار دیا

جاتا تھا لیکن انہوں نے اس بات پر کہ آج بھی ٹی پیٹھی کو علم کی حیثیت سے  
 صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں اس پر تحقیق ہو  
 رہی ہے اور امید کی جاسکتی ہے کہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ ٹی پیٹھی کا  
 استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو جائے گا۔

### جدید تحقیق

ٹی پیٹھی کے علم پر جدید تحقیق سے ایک بالکل نئی بات دریافت ہوئی  
 ہے کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو تھائوگرافی  
 (THAUGHTOGRAPHY) کا نام دیا گیا ہے۔ برٹش سوسائٹی فار  
 سائنٹک ریسرچ میں اس فن پر پہلا تجربہ کیا گیا ہے۔ اس تجربے میں ایک  
 شخص کو غائب کیا گیا جو لوہا رینگے کے لباس کو صرف گھورتا رہا۔ اس  
 دوران وہ جو کچھ سوچتا رہا اس کا عکس کیمرے کی فلم پر نقش ہوتا رہا اور جب  
 پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات  
 کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔ اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچی ہے  
 کہ وہ دن دور نہیں جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی ممکن ہوگی۔  
 یہ تو صحیح علم ٹی پیٹھی کا مختصر سا تعارف۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آپ اس  
 علم کو حاصل کرنے کے طریقوں کو جاننے کیلئے بیقرار ہوں گے جن پر عمل پیرا ہو کر  
 آپ ٹی پیٹھی سیکھ سکیں اور پھر اسے انسانی اور خیالات پر حصے کے علم میں مہارت  
 حاصل کر سکیں۔ اس لئے آئیے اب اصل موضوع کی طرف چلتے ہیں۔

## مثالی پیتھی سیکھنے سے پہلے

مثالی پیتھی کو تکلم روحانی یا تریسہیل خیالات کا نام دیا گیا ہے۔ یہ انسان کی روحانی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر غلط فہمی ختم ہو جاتی ہے اور لامحدود غلط فہمی پر بیٹھے ہوئے افراد کے ذہن سے رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے، گفتگو کی جاسکتی ہے، حالات کو دیکھا اور پرکھا جاسکتا ہے، محسوس کیا جاسکتا ہے اور ہدایات دی جاسکتی ہیں حتیٰ کہ اس کے عمل کی رہنمائی بھی کی جاسکتی ہے روحانی رابطہ کی اس منزل تک پہنچنے کے لئے ضروری ہے کہ:

- ۱- آپ کو کل ذہنی کیسوئی پیدا کرنے پر مکملہ حاصل ہو۔
- ۲- آپ کا ذہن اس قابل ہو کہ وہ گرد و پیش سے بے نیاز ہو کر اپنے عمل پر توجہ دے سکتا ہو۔

۳- آپ کا ذہن صرف اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر قادر ہو۔

ذہنی کیسوئی کی اس منزل کو حاصل کرنے کے لئے ایک طریقہ کار درج ذیل جانا ہے۔ اس پر عمل کیجئے لیکن اس بات کو یاد رکھئے کہ ایک ہفتے یا ایک

ماہ کی مشق سے ہندی کا یہ درجہ حاصل نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس کے حصول کے لئے ایک مہینہ درکار ہے۔

ذہنی کیسوئی اور توجہ CONCENTRATION اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ادراک ماورائے حواس کی تمام تر بنیاد ہی کیسوئی اور توجہ پر قائم ہے۔ جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی توجہ پیدا کر لیتا ہے وہ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔ محویت، استغراق، ذہنی کیسوئی یا توجہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کسی شخص کو اس چیز میں کل و شریک حاصل نہ ہو وہ کوئی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ جب تک کسی شخص کی ذہنی قوتیں منتشر ہوتی ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ کوئی شخص بھی ایک وقت میں دو یا تین مختلف کام سرانجام نہیں دے سکتا۔ اگر کبھی کوئی ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو سب کا باگڑ جاتا ہے۔ دنیا میں ناکام آدمی لوگ رہتے ہیں جو اپنے اندر ذہنی کیسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی بنا پر وہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ کیسوئی کے ساتھ کوئی کام کر سکتے ہیں۔

انسانی شعور کبھی اپنے فرائض سے غافل نہیں ہوتا۔ وہ جس کام میں مصروف ہے پوری توجہ کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے۔ آپ جس مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے لئے آپ پوری طرح خود کو اس میں نرق کر دیں۔ اگر کوئی شخص واقعی مثالی پیتھی کی مشقیں کرے اس فن میں کمال ہونے کا حقیقی فیصلہ اور پختہ ارادہ کر چکا ہے تو پھر اس کو سب سے پہلے کمال توجہ اور ذہنی کیسوئی حاصل کرنے کے لئے چند مشقیں کرنی پڑیں گی۔ یہ بات سب کو معلوم



کے دوران ممکن محسوس کر رہے ہوں تو فرض پر بالکل چست لیٹ جائیں اور  
تقریباً دس سینکڑے نمک سانس بالکل روک رکھیں۔ پھر دس سینکڑے نمک خراج  
کریں۔ پھر دس سینکڑے نمک گہری سانسیں لیں اور اس کو دس سینکڑے میں خراج  
کریں۔ یہ عمل دس بار دہرائیں۔ اسی عمل سے جسم میں غیر معمولی توانائی دوڑتی  
ہوئی محسوس ہوگی جو کئی گھنٹوں تک برقرار رہے گی۔

دوسرا طریقہ مراقبہ کہے جو نئے نئے دالوں کے لئے بہت کارآمد ہے۔  
اس مشق کا بنیادی مقصد پائنل گلینڈ PINEAL GLANDS کے عمل کو تیز کرنا  
ہے۔ اس کے متعلق اکثر کہا جاتا ہے کہ دریاغ کے اندر عین پیشانی کے درمیان  
موجود ہے۔ اس عدد کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ بھی کہا جاتا ہے۔ اس  
مقصد کے لئے ایک منالی میز کے گرد بیٹھ جائیں اور رو بہ آہی جلا کر اپنے سے  
۲۰ دور اس طرح کریں کہ اس کا شعطہ PINEAL GLANDS کے سین  
درمیان میں رہے۔ اس کے لئے بہتر ہے کہ نوم بجتی آدھے رنگ کی بوتل  
بجی کو چند لمبے جلتارے دینے ہیں تاکہ اس کا شعطہ متوازی ہو جائے۔ اس کے  
بعد اپنی پیکوں کو کئی بار جھپکائیں اور اس کے بعد بغیر پلک جھپکائے شعاع کی لو  
کو گھورنا شروع کریں۔ اس کے شعطہ کو اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اس  
کا مطالعہ کر رہے ہوں۔ شعطے میں آپ کو مختلف رنگ نظر آئیں گے۔ آپ تو جہ  
کے ساتھ گھومتے رہیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپکی  
پیشانی کے اندر چل رہی ہے۔ شروع میں کوشش کی جائے تو تیس سینکڑے سے  
۶۰ سینکڑے تک پلک جھپکائے شعطے کو گھورنا چاہتا ہے۔ بہر حال جتنی دیر

## ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے دوسرے طریقے

جون گاڈون JOHN GODWIN کی کتاب سپر سائیکل  
SUPER PSYCHICS میں غیر معمولی حسی ادراک کے مختلف تجربات کا  
ذکر کیا گیا ہے۔ ان میں یوگا کی مشقیں بھی شامل ہیں لیکن ارتکاز کے یہ تمام  
طریقے مشکل ہیں اور کافی مدت کے بعد اس میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اکثر  
لوگ مشق کی دشواری یا وقت کی طراوت کی وجہ سے تھک جاتے ہیں اور  
ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے  
لئے چند ایک طریقے درج ذیل ہیں۔

سب سے پہلے گہرے گہرے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔ اس ماد  
کے نالنے سے انسانی جسم میں آکسیجن مطلوبہ مقدار میں داخل ہوتی ہے اور اس  
کی وجہ سے توانائیاں بڑھ جاتی ہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کئی  
نماں سخت کی ضرورت نہیں ہے۔

دوسرے نمبر پر یہ کہ جب آپ کوئی محنت طلب کام کر رہے ہوں یا کام



مکن ہو اس کو گھورتے رہیں اور پھر آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں۔ بعد میں  
 نظروں کو اوپر نیچے گھاٹیں لیکن تمام توجہ پیشانی کے مرکز پر کو زہر نہیں۔  
 اگر کوئی شخص اس مشق کو صحیح طور پر عمل کر لیتا ہے تو اس کو اچانک یہ محسوس  
 ہو گا کہ شیخ کی لود آپ کے دماغ میں روشن ہے اور یہی مشق کی کامیابی کی علامت  
 ہے۔ اس مشق کے بعد اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑیں۔ آپ بہت آسودگی  
 محسوس کرنے لگیں گے۔ عین مکن ہے اس لمحے آپ کے ذہن میں ایک  
 اشراقی عکس اجھرے یا یہ بھی مکن ہے کہ کوئی خلیق نظر آئیں۔ ان کو واضح کرنے  
 کی کوشش کریں اور بن کو آپ پہچان سکیں ان پر پوری توجہ مرکوز کریں۔ یہ  
 مکن ہے کہ اس وقت آپ نیچے پیٹھ کی قوت کے زیر اثر کسی سے رابطہ قائم  
 کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ یہ نیچے پیٹھ کی ذریعہ رابطہ قائم کرنے کی  
 پہلی کامیاب کوشش ہوگی۔

انسان کی چھٹی حس بھگوانی، کوئی حاصل کرنے میں بڑی حد تک مدد و معاونت  
 ثابت ہو سکتی ہے۔ ڈیوڈ ہونے کہتا ہے کہ چھٹی حس کی قوت کو زندگی میں  
 رہنمائی کے لئے استعمال کرنا چاہئے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی مکن  
 ہے کہ صرف اس کے جوہر پر زندگی بسر نہیں کرنی چاہئے۔ یہ صرف انسان  
 کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کرنے کے کام آ سکتی ہے۔ اس کی مثال  
 یوں دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص صبح ۶ بجے بیدار ہونا چاہتا ہے تو اس پر  
 لاڈ ہے کہ وہ کال بلیقین کرے کہ گھر ہی اس کے دماغ میں موجود ہے۔ اسکے  
 بعد وہ بستر پر دراز ہو جائے۔ جب نیند کا غلبہ ہونے لگے تو ذہن میں بار بار

دہرائے کہ میں صبح ۶ بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ اور اسی لمحے کو وہ لانا چاہتا  
 اس بلیقین کے ساتھ سوجھنے کہ وہ صبح ۶ بجے بیدار ہو جائے گا۔ امید  
 واضح ہے کہ آپ کی آنکھ صبح ۶ بجے ضرور کھل جائے گی۔ تقریباً ایک ہفتے  
 کی مشق کے بعد کوئی بھی شخص اس کو عمل طور پر اپنا سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں  
 یہ بتا دینا ضروری ہے کہ کسی قسم کا نشہ یا نیند کی کوئی کھانے کے بعد اس طریقہ  
 میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اس طریقہ کار پر ضرور حاصل کرنے کے بعد اس  
 میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ان الفاظ کو دہرایا جا سکتا ہے  
 کہ میں گہری نیند سوؤں گا اور بالکل تروتازہ بیدار ہوں گا وغیرہ۔

ذہن کو ایک ہی جگہ مرکوز کرنے کے لئے یہ طریقہ بھی اپنایا جا سکتا ہے  
 کہ آپ دن میں جن لوگوں کو ملتے ہیں ان کے چہرے بہت نور سے دیکھیں  
 ان کی نمایاں خصوصیات کو ذہن میں رکھیں۔ ان کے بعد جب آپ آرام سے  
 لیٹے ہوئے ہوں تو ان لوگوں کے نام اور چہرے یاد کرنے کی کوشش کریں  
 جن سے آپ کی تمام دن میں ملاقات ہوتی ہو۔ ہر ایک کا نام دہرانے کے بعد  
 اس کے چہرے کا تصور کریں یہاں تک کہ چہرہ واضح ہو جائے۔ اس مشق کے  
 کرنے سے آپ کی یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی اور آپ ایک مدت گزارنے  
 کے باوجود بھی اس شخص کا نام اور چہرہ یاد رکھ سکیں گے۔ یہ چیز نیچے پیٹھ میں  
 بہت مدد دیتی ہے۔

# ٹیلی پیتھی کی اصطلاحات

جس وقت کوئی بھی شخص ٹیلی پیتھی کا مطالعہ شروع کرنا ہے تو بعض اصطلاحات باہر بار زیر مطالعہ آتی ہیں جن کو وجہ سے بعض اوقات ذہن الجھ جاتا ہے کہ لے، ہمزے کہ پہلے ان اصطلاحات کو سمجھ لیا جائے۔

انسان کی سب سے اعلیٰ نفسی باروحانی قوت SUPER PSYCHIC ہے۔ انسان کو تمام علوم باروحانی پر قادر کیا ہے جس کا ذکر ٹیلی پیتھی میں ہم پڑھتے ہیں۔ ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے اور وہ ہے انسانی ذہن۔ انسانی ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا فرمائی ہیں۔ ان قوتوں کو پہچاننے اور پروان چڑھانے کی کوششیں انسان ازل سے ہی کرتا آ رہے ہیں لیکن اسکے باوجود ابھی بہت سی قوتیں ایسی ہیں جن کو وہ پہچان نہیں سکتے ہیں ان کی توجیہ نہیں کر سکتا۔ آج بھی انسان اس کیلئے کوشاں ہے۔ ٹیلی پیتھی ایک ایسا علم ہے جس میں ہم تکمیل روحانی کے ذریعہ لامحدود فاصلے پر بیٹھے انسانوں سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ ان کا ذہن پڑھ سکتے ہیں، ان کے سارے اذکار کو جان سکتے ہیں اور ان کے عمل کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ان تمام باتوں کا تعلق انسانی ذہن سے ہے

غیر معمولی حسی ادراک EXTRA SENSORY PERCEPTION (E.S.P) یا چھٹی حس کا تعلق بھی انسانی ذہن ہی سے ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ یہ تمام ذہن و حقیقت انسان کی نفسی قوت کے ہیں جن کو پروان چڑھا کر غیر معمولی قوتیں بیدار کی جاسکتی ہیں۔ یہ تمام اصطلاحات عموماً ایک ہی مفہوم میں

استعمال ہوتی ہیں اور ٹیلی پیتھی کے علم کو حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ ہیں۔ ٹیلی پیتھی کے علمی طریقوں کو سمجھنے کیلئے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جاسکتا ہے۔ پروڈیمر رائٹن کے مطابق E.S.P کی تمام اصطلاحات دراصل تین مختلف علوم کو مل کر بنتی ہے جو درج ذیل ہیں:

- ۱- ٹیلی پیتھی - ذہنی رابطہ کا علم
- ۲- پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی (PRECOGNITION PRE-PIECES)
- ۳- ذہنی قوت کے ذریعے ادنیٰ اشیا کو کمزور کر کے کا علم (PSYCHO KINESIS)

ٹیلی پیتھی کا علم صرف ذہنی رابطہ یا تکلم تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس علم کے ذریعہ دوسرے کے ہاتھ کے عمل کو تصور کی نگاہ سے بھی دیکھا جاسکتا ہے اور یہ صرف انسان تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اہل کے ذریعے جس طرح یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ کسی نے انہی میں کیا کیا ہے اسی طرح کسی مکان یا مقام پر انہی میں پیش آنے والے واقعات کی تصویر بھی دیکھی جاسکتی ہے۔ اسی طرح مستقبل کا حال معلوم کرنے کا بھی علم ہے۔ اس کے ذریعے کوئی بھی حال کسی چیز کو چھو کر یہ بتا سکتا ہے کہ یہ مستقبل میں کسی کو قتل کرنے کیلئے استعمال ہوگا یا نہیں یا پھر کسی کار کو دیکھ کر بتا سکتا ہے کہ اسکو مستقبل میں حادثہ پیش آئیگا یا نہیں؟

# ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیش گوئی

انسان نے وقت کو تین ادوار میں یعنی ماضی، حال اور مستقبل میں تقسیم کیا ہوا



سے حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کے ذریعے نئی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ دخل ہماری یادداشت کا ہونا ہے۔ جب ہم اپنی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود خود ہاضمی میں چلا جاتا ہے بالکل اسی طریقہ پر ہم اپنا ذہن مستقبل میں بھی بھیج سکتے ہیں اس عمل کو حاصل کرنے کے لئے مشق اور صرف محنت کی ضرورت ہوتی ہے اس مقصد کے لئے مشق روزانہ کرنی ضروری ہے۔ اس میں کامیابی چند دنوں میں بھی ہو سکتی ہے اور ہفتوں اور مہینوں بھی گزر سکتے ہیں۔ آپ پر لازم ہے کہ اس کی ابتدا اس یقین کے ساتھ کریں کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو باسانی سیکھ سکتے ہیں۔ ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور ناگامی کا خوف نکال دیں اور اس کے بعد اپنا ذہن مستقبل میں لے جائیں۔ بظاہر یہ بات ناگہان نظر آتی ہے لیکن اگر مسلسل کوشش کی جائے تو یہ مشکل آسان ہو جاتی ہے اس میں صرف یہ تصور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں مستقبل کا عکس اجھرنے دیکھنے اور کچھ واضح اور صاف نظر آتا ہے انکو ذہن نشین کر لیں۔ جو یہی واقعہ نظر آ رہا ہو اس کے متعلق ذہن سے پوچھئے کہ یہ کب پیش آئے گا۔ مینے یا سال کے بعد؟ ذہن اس بات کا جو بھی جواب دے گا کو زبان سے ادا کر دیں۔ اب اس جگہ کا تعین کرنے کی کوشش کریں۔ کوئی نہ کوئی نشانی منظر میں ضرور آئے گی جس سے آپ جگہ کو پہچان لیں گے۔ جو جگہ دیکھیں اس کو زبان سے ادا کر دیں۔ اب ان تمام عملوں کو ترتیب وار رکھ کر مستقبل کے بارے میں پیش گوئی کریں۔ یہ بات واضح رہے کہ اس مشق کے

دوران بہت سارے دھندلے عکس ذہن میں آتے ہیں۔ اس طریقہ کا رپہ عمل کرتے ہوئے آپ خود بخود ایک انفرادی طریقہ کار دیکھ لیں گے اور آپ ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم تک اپنی ذہنی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔

پُر رَحْمِ فرما ..... آمین

## ٹیلی پتھی اور مسحور کرنے کا فن

علم ٹیلی پتھی کے مشہور عالم ریسرچ سکلر ڈاکٹر ہونے نے مسحور کرنے کے فن SPELL BOUNDING یا نظر بندی کو بھی E-S-P کی توت کا کرشمہ قرار دیا ہے۔ اس سلسلے میں انہوں نے جو مثالیں دی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

بھٹانیہ کا ایک بہت بڑا جرم کراڈلی مسحور کرنے کی حیرت انگیز قوت رکھتا تھا اور اسی وجہ سے لوگ اسے شیطان جادوگر کے نام سے یاد کرتے تھے۔ لہذا کا ایک مشہور صحافی ان باتوں کو ہمیشہ احمقانہ قرار دیتا تھا۔ ایک روز کراڈلی اس صحافی کو سرعاً آنکھ آ گیا۔ گفت گو کے دوران صحافی نے اس کا مذاق اڑاتے ہوئے کہا: "میں ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا۔"

کراڈلی نے غصے میں جواب دیا:

"مٹھو۔ ابھی یقین آجائے گا۔"

اس نے سڑک پار کی اور مخالف سمت کے فٹ پاتھ پر ایک شخص کے پیچھے

پیچھے قدم ہٹا کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراڈلی دانستہ طور پر اڑکھڑایا۔ صحافی نے حیرت سے دیکھا کہ کراڈلی کے آگے جانے والا راگبیر بھی بالکل اسی انداز میں اڑکھڑایا اور گرتے گرتے پکا۔ اس کے بعد کراڈلی ایک فائنٹاٹو مسکراہٹ کے ساتھ واپس آ گیا۔

واقعہ یہ ہے کہ کراڈلی نے جس حیرت انگیز قوت کا مظاہرہ کیا وہ E-S-P

کا کرشمہ تھا۔

جون گوڈون اپنے ایک ذاتی تجربے کو بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ ڈیوڈ کوڈ کا یہ خیال ہے کہ پارامارڈی تو قوت کی تشریح ممکن نہیں ہے اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے میں نے ایک مرتبہ ڈاکٹر ہونے سے کہا کہ وہ اس اثراتی ترتیب TELEPATHIC SUGGESTION کا تجربہ کر کے دکھائے۔ اس پر ہونے لگا مسکرا کر جواب دیا:

"کسی مناسب وقت پر کر دل گا۔"

لیکن جب میں نے امرار کیا کہ ابھی تجربہ کرے تو وہ کچھ بیت و صل کے بعد تیار ہو گیا اور کہنے لگا:

"ابھی بات ہے مگر میں پہلے ایک کام کر دوں گا۔"

گھد ان رکھا ہوا ہے وہ اٹھالو۔"

برابر دیا کہ تہا ایک پڑا تھا۔ میں نے دووا نہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔ بیٹوں ہمارے بڑھانو کر سی سے کھرایا گھنے میں بوٹ لگی اور گتے گتے پکا۔ لیکن بالآخر میرا پر ٹوٹے ٹوٹے گد ان لگ گیا اور میں اسے لے کر ہونے کے پاس

اب بتاؤ کیا کرنا ہے؟

جواب میں اس نے ایک کاغذ میری طرف بڑھا دیا۔ میں نے اسے کھول کر دیکھا تو لکھا تھا:

تم کمرے کی بتی نہیں جلاؤ گے۔

میں حیران رہ گیا اور تب میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے بتی کیوں نہ جلائی جبکہ مجھے معلوم بھی تھا کہ سوچ کہاں ہے۔

میں نے ہوتے سے پوچھا: آخر یہ سب کیا ہے اور کس طرح تم لوگوں کو

علم پر بڑھ کر دیتے ہو؟

اس پر ہوتے نے جواب دیا:

تم اس کو ذہن کو تیز کرنے کا علم کہہ سکتے ہو لیکن یہ غنیمتیں اوقات میں غنیمتیں لوگوں پر یہ کیا جا سکتا ہے اس نے میں اس کو علم نہیں کہہ سکتا۔ اور اس علم کی سب

سے خطرناک بات یہ ہے کہ اس کے رد عمل کے متعلق پھر علم نہیں ہوتا کہ کیا ہوگا؟ بعض لوگوں پر اس کا رد عمل کچھ نہیں ہوتا اور بعض کو بہت زیادہ صدمہ ہوتا ہے۔

پھر اس نے بتایا کہ ٹیلی فون کی طرح ہر شخص اس کی مشقی کر سکتا ہے۔

اس نے اس کا بنیادی اصل بتاتے ہوئے کہا کہ اس کی مشقی کیلئے بہترین

جگہ وہ ہے کہ جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوتے ہوں۔ ایسی جگہ پر کسی ایک آدمی

کو اپنی مشقی کے لئے مشغول کر لیں جس کی پشت آپ کی طرف ہو۔ اور پھر یہ بات طے کر لیجئے کہ آپ اس آدمی کو اس بات پر مجبور کر دیں گے کہ وہ آپ کی

طرف گھوم کر دیکھے اس کے بعد یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے روشنی کی تیز شعاعیں نکل رہی ہیں۔ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کریں اور یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کے دماغ میں پورست ہوتی جا رہی ہیں جب ایک دفعہ آپ اس عمل پر مہم سائل کر لیں تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے ذہن میں یہ پیغام آدیں کہ:

میری طرف گھوم کر دیکھو۔

اپنی آنکھوں کو اس کے سر پر مرکوز کر دیں اور مسلسل یہ پیغام دیتے رہیں۔ اس وقت

ذہن میں صرف ایک تصور ہونا چاہئے اور وہ یہ کہ شعاعیں آپ کا پیغام آپ کے

ذہن تک پہنچا رہی ہیں۔ دیکھیے کہ اس عمل میں کچھ دیر لگ جاتے لیکن مسلسل

کوشش سے اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک دفعہ جب آپ کو اس

مشق پر اتنا مجبور حاصل ہو جائے کہ آپ دو درمیں کو گھوم کر دیکھنے پر مجبور کر سکیں

تو پھر آپ دوسری ترغیبات بھی دے سکتے ہیں مثلاً کوئی شخص کام کرنے یا

نہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ یہ تصورات انہماک کے ساتھ کریں کہ تصور

حاصل واضح ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ کی شعاعیں برقی روشنی کی

طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کریں۔ ایسی ہی چند مشقوں کے بعد آپ دیکھیں گے

کہ معمول وہی کار سے گایا نہیں کریگا۔ جب آپ ابتدائی مشق بار بار کرتے رہیں

گے تو اندازہ ہوگا کہ رات جلا کا مہلکی ہونے لگی ہے۔ ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ اس میں مجبور حاصل کر لیں گے کہ آپ بھرے مجمع میں کسی شخص کو اپنی سمت گھرنے پر مجبور کر سکیں گے۔ بالکل ای طرح جس طرح اس نے کسی خاص شخص کو مجبور کر لیا ہو۔

مرچیں

## یشی پیتی کی پہلی مشق

یشی پیتی کی اولیٰ مشق کے لئے دو آدمیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تجویز کرنے والا یعنی حامل۔ اسے یسی پیتی کی اصطلاح میں SENDER یعنی پینچا کہنا کہتے ہیں اور دوسرا معائنہ جو پینچا وصول کرتا ہے RECIEVER یا معمل کہلاتا ہے۔ مشق کے لئے ضروری ہے کہ ان دونوں افراد میں قربت ہو یعنی وہ دوست یا بھائی ہوں۔ مشق شروع کرنے سے پہلے حامل اور وصول کو چاہئے کہ وہ دونوں طاہرہ علیہہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں کل سکون ہو اور وہ ایک دوسرے کو نظر نہ آسکتے ہوں۔ اب حامل کو چاہئے کہ وہ ایک کارڈ کو اٹھائے اور اس پر بنی ہوئی شکل پوری توجہ اور انہماک کے ساتھ دیکھے اور اس کو اپنے ذہن کے ذریعہ معمل کے دماغ میں منتقل کرنے کی کوشش کرے۔ پہلا جو پینچا وصول کرے اس کو ایک کاغذ پر نوٹ کرنا چاہئے۔ ابتدا میں آپ کو ۵ شکلوں کا صحیح اندازہ کرنا ہے۔ یہ تناسب کم بھی ہو سکتا ہے لیکن مسلسل مشق اور مشق سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا رہتا ہے۔ مشق جاری رکھنے سے آپ اس

قابل ہو جائیں گے کہ آپ ہر پینچا بھیجئے اور وصول کرنے لگیں گے۔  
یشی پیتی کی مشقیں شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھئے۔

۱۔ صبح سویرے بیدار ہو جائیں۔  
۲۔ آٹھ گھنٹے کے بعد ریڑھ کے بستر میں لیٹے رہیں بکھر فوراً اٹھ کر غسل کریں اور تازہ دم ہو جائیں۔

۳۔ آپ خواہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں اپنے عقیدے کی مطابق عبادت کریں اور تمام انسانوں کی فلاح و بہبود کے لئے دعا کریں۔

۴۔ خداوند قادر سے دعا کریں کہ وہ سب کو اپنی برکتوں سے حق پر قائم رکھے اور اس راہ پر کامیابوں سے بلکنا نہ کرے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے لئے بھی دعا کریں کہ وہ آپ کو صحیح حق و صداقت کی راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس راہ پر چلنے کی ہمت اور حوصلہ عطا کرے اور اگر ای سے محفوظ رکھے۔

۵۔ اب آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ خاتی حقیق کے حضور موجود ہیں اس سے اپنی تمام کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی مانگیں اور آئندہ کیلئے توبہ کریں۔

۶۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس کو تحلیل نفسی کہتے ہیں۔  
۷۔ جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ آپ روحانی پاکیزگی بھی حاصل کر رہے ہیں اور آپ کے ذہن کی پاکیزگی بھی صاف ہو رہی ہے اور آپ جس وقت غسل سے فارغ ہوں گے تو آپ کا ذہن بھی پاک و صاف ہو جائے گا۔

۸۔ کوئی ایسا عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہ ہو یعنی کوئی غیر ضروری کام نہ کریں۔

۹۔ غیر ضروری الفاظ بولنے سے پرہیز کریں۔ کوئی ایسی بات یا کام نہ کریں جو آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔

۱۰۔ اپنے ذہن کو کسی بھی غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔

۱۱۔ کھانا کھانے کے دوران اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں اور یہ ارادہ کریں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں وہ خوب اچھی طرح ہضم ہو جائے گی اور آپ کے جسم کو قوت اور درجہ کو تازہ بنا دے گی۔ ایسی غذا کھانے سے پرہیز کریں جو شیطانی خواہشات کو بھڑکانے یا ذہن میں گندے خیالات اور جذبات پیدا کرے اور مزہ فراہم کرتی ہیں جب خوب اچھی طرح سوکھ گئی ہوتی ہو۔

۱۲۔ اپنی خواہشات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ شروع شروع میں اس کوشش میں ناکامی ہوگی لیکن یوں ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہر ناکامی کے بعد پہلے سے زیادہ مضبوطی اور ارادے کے ساتھ کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے لیکن ناممکن نہیں ہے۔ بد بار کوشش کرنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

۱۳۔ بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں اور بہت مطالعہ کریں اس پر اتنی ہی دیر صرف نظر کریں۔ اس طرح کرنے سے عقل و فہم میں اضافہ ہوتا ہے۔

۱۴۔ ہمیشہ کچھ دیر تنہا بننے اور کچھ دیر تنہائی میں سوچنے کی عادت

ڈالیں۔ اس وقت گرد و پیش سے قطع یعنی کرنے کی کوشش کریں ہر طرح کے جذبات اور خواہشات سے دور ہو کر صرف سوچنے کی کوشش کریں۔

۱۶۔ آخر میں رات کو سونے سے پہلے صبح کی طرح لگن اور غلطی سے بچا کریں اور دن بھر کے کاموں کا جائزہ لیں اور یہ بھد کریں کہ جن کاموں میں ناکامی ہوئی ہے ان میں ضرور کامیابی حاصل کریں گے۔

جب پہلی مشق میں پوری طرح کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ مکمل پیچھے بیٹھیں اور وصول کرنے لگیں تو اگلے قدم کی طرف بڑھیں۔

ثانی پیچھے کا اگلا قدم ذہنی قوت سے مادی اشیا کو حرکت دینے کا علم ہے۔ اس کو سائیکو کینیسس PSYCHO KINESIS کہتے ہیں۔

غیر معمولی جسمی ادراک کی تمام قسموں میں سے ہمارے وجدان INTUITION کا بہت دخل ہے کیسی یہ اعزازہ کرنا بہت مشکل ہے کہ یہ کب کا کرتا ہے اسی چیز کو معلوم کرنا کامیابی ہے جس وقت آپ ذہنی قوت سے کسی کوئی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو اس کی کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی ذہنی قوت کتنی ہے۔ اگر آپ کی ذہنی قوت زیادہ ہے تو کامیابی ضروری ہے لیکن اگر ذہنی قوت کم ہے تو کامیابی نہیں ہوگی۔ PSYCHO KINESIS کی صلاحیت پیدا

کرنے کے لئے بہت زیادہ مشق اور محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکی

مشق شروع کرتے وقت مزوری ہے کہ اس کی ابتدا کسی بہت لمبی چیز سے کریں۔ اس کا پہلا تجربہ دھوئی یا کسی قسم کی گیس سے کیا جاسکتا ہے جو نظر آسکتی ہے۔

تجربہ:

شیشے کا ایک گلاس اور ایک عدد پشتری لیں۔ سگریٹ کے دھوئی کو کانڈری ٹمکی کی مدد سے آہستہ آہستہ گلاس کی تہ میں ڈال دیں۔ دھواں گلاس کی تہ میں چند لمحوں تک جمارے گا خصوصاً اس وقت جبکہ اس کا منہ پشتری سے بند کر دیا جائے گا۔ اب آپ اپنے ذہن کی تمام تر توجہ اس دھوئی پر مرکوز کر دیں اور توجہ کے ساتھ اپنی PSYCHO KINESIS کی قوت سے حرکت دینا شروع کریں۔ اپنی فوہنی قوت کے ذریعے اس دھوئی کو کبھی گلاس کے درمیان میں اور کبھی بیخ کنک لانے کی کوشش کریں۔ کچھ عرصہ کی کوشش کے بعد دھواں آپ کے ذہن کے اشارے پر حرکت کرنے لگے گا۔

## سانس کی مشق

پہلی پیمانی کی مشق کے لئے جسمانی آسودگی بہت مزوری ہے تاکہ دن بھر کی نکلان دور ہو جائے۔ اگر جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے گا تو ذہن بھی سکون ہوگا۔ اس مقصد کے لئے سانس کی مشق بہت ضروری ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بہت سادہ ہے۔ جس وقت بھی آپ جذباتی یا اعصابی تناؤ محسوس کریں۔

آہستہ آہستہ گہری سانس لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کریں۔ سانس لیتے ہوئے پانچ انگلی گنتی کریں اور اسی طرح پانچ تک گنتے ہوئے خارج کریں۔ پھر دو تک گنتیں اور سانس دوبارہ اندر کی طرف لینا شروع کر دیں۔ یہ مشق تقریباً ایک منٹ تک جاری رکھیں۔ اس طرح آپ کا جسم اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرے گا۔ یہ طریقہ مشہور ماہر ڈبلیو۔ ای۔ بٹکنے تجویز کیا ہے۔ سانس کی مشق کے لئے ایک اور طریقہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے جو پچھلے اس طرح ہے کہ:

روزانہ دو مرتبہ صرف آدھے گھنٹے کے لئے کسی تار تک اور پھر سکون کر کے میں لیٹ جائیں اور دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھ لیں تاکہ انکو آرام ملے۔ اب گہری سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کے بازو ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ بالکل اسی طرح گہری سانس لیکر ہاتھوں کے متعلق سوچیں اور اس عمل کو بھی ۵ مرتبہ دہرائیں۔ باری باری یہ عمل آدھے گھنٹے تک دہرائیں۔ شروع شروع میں اس میں دقت محسوس ہوگی لیکن آہستہ آہستہ عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور ساتھ ہی ساتھ ذہن پر بھی قابو حاصل ہوتا جائے گا۔ جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو ہمکے دوسرے حصوں کو بھی ڈھیلا اور آرام دہ بناتے جائیں۔



## ترسیل خیالات

پروفیسر ہورنل ہارٹ HORNEL HART کی تحریر سے  
پتہ چلتا ہے کہ ترسیل کے تین مختلف حصے ہیں۔ ان کے خیالات کے مطابق  
وہ حصے مندرجہ ذیل ہیں:

- ۱۔ پیناس کے ذریعے خیالات کی ترسیل
- ۲۔ ارتکا ز توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل
- ۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل (جدید طریقے — قدیم  
طریقے — ذاتی طریقے)

اسی طرح پروفیسر ہورنل ہارٹ نے گل ترسیل خیالات  
کی آٹھ خصوصیات بیان کی ہیں:

- ۱۔ دور دراز فاصلے پر روحانی عکس نظر آنا
- ۲۔ اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ
- ۳۔ عامل کو معلوم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آ رہا ہے۔ اسی کا معمول سے

- ۱۔ رابطہ قائم کرنا اور اسے جواب دینا۔
- ۲۔ عامل کو اپنا جسم روحانی حالت میں نظر آنا۔
- ۳۔ عامل کو یہ احساس ہونا کہ وہ دوسروں کے جسم پر قابض ہے۔
- ۴۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا۔
- ۵۔ روحانی جسم کا مادی اشیاء میں سے گزر جانا۔
- ۶۔ روحانی جسم کو تیزی کے ساتھ فضا میں سفر کرنے سے ہونے محسوس کرنا۔

پروفیسر ہورنل ہارٹ نے سائنسی تحقیق سے جو نتائج اخذ کئے ہیں وہ  
مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ترسیل خیالات کی پہلی قسم میں وہ خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں۔ یعنی  
اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ۔ اور باقی نتائج کے معاملہ میں یہ طریقہ کمزور  
ہوتا ہے۔

۲۔ ترسیل خیالات کی دوسری قسم میں راکی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی  
اسے علم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ رہے ہیں اور وہ ان سے  
جوابی رابطہ قائم کر سکتا ہے بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔

۳۔ بدقسمتی سے اکثر لوگ غلطی پیچھی کو ایک نغمہ ہی مشفق سمجھ کر یہ سمجھا جاتے ہیں  
اس لئے اس کی کلیک کی نسبت نتائج حاصل کرنے میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں  
لیکن اس طرح کوئی بھی علم حاصل نہیں ہوتا۔ سب سے پہلے آپ غلطی پیچھی کو ایک  
علم تصور کیجئے اور جس طرح دوسرے علوم حاصل کئے جاتے ہیں اسی طریقہ پر

اس پر ہی توجہ دیں۔

ٹیلی پیٹھی کو ایک فن کی حیثیت سے تسلیم کرنے کا شعوری احساس بہت ضروری ہے، بالکل اسی طرح جیسے ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا لیکن جو تیرا نہیں جانتا وہ پانی سے ڈرتا ہے، نیز ایک کان فون لوگ جلد سیکھ لیتے ہیں جنہیں ڈوبنے کا خوف نہیں ہوتا بالکل اسی طرح ٹیلی پیٹھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

## آسان عملی مشقیں

ٹیلی پیٹھی کی عام اور سادہ سی مشق اس طرح کی جاسکتی ہے کہ آئندہ صبح وقت بھی آپ کے ٹیلی فون کی گھنٹی بجے فوراً رہ پور نہ اٹھائیں، ایک ٹمک رک کر ٹیلی فون کرنے والے کا تصور کریں۔ اپنی ذہنی قوت کے ذریعے اس کا گس ذہن میں پیدا کریں۔ اس کے بعد اس کی تصدیق کے لئے ریکارڈنگ کر بات کریں۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں نوٹ کریں تاکہ اس کے ریکارڈ سے اندازہ ہو سکے کہ آپ کی اور اسی صلاحیت کی حد تک پروان چڑھ چکی ہے۔ اس قسم کے چند ایک تجربوں کے بعد آپ خود یہ محسوس کریں گے کہ نتائج بہتر ہوتے جا رہے ہیں۔ بعض اوقات شروع ہی سے اندازہ سے درست ثابت ہوتے ہیں یہاں کا سبب یہ ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے بعد دو مہرہ عمل شروع ہوتا ہے۔ اب اگر فون کی گھنٹی بجے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون مردنے کیلئے یا عورت نے۔ اس کے

لئے بھی وہی طریقہ اختیار کیجئے اور اس کے نتیجے میں ڈائری میں نوٹ کر لیں اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی مشق شروع کریں کہ ٹیلی فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نئے ٹیلی فون کیوں کیا ہے؟ اس کے لئے بھی وہی طریقہ اپنائیے اور تجربہ ڈائری میں نوٹ کر لیں۔

کچھ دنوں تک اس کی مشق کرنے کے بعد آپ ٹیلی فون کرنے والے کا صحیح تصور، اس کی شخصیت کی شناخت، اس کی ذہنی کیفیت اور ٹیلی فون کرنے کا مقصد معلوم کر لینے کے اہل ہو جائیں گے۔ ادھر ٹیلی فون کی گھنٹی بجے گی اور ادھر آپ کے ذہن میں تمام باتیں واضح ہو جائیں گی بلکہ ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ آپ کو پہلے سے معلوم ہو جائے گا کہ اب ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

## مشق کے بنیادی اصول

ٹیلی پیٹھی کی مشق شروع کرنے سے بعض اصولوں پر سختی سے عمل کرنا پڑتا ہے اور ان سے کسی بھی حالت میں درگزر نہیں کرنا چاہئے۔ وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں:

- 1- ٹیلی پیٹھی سیکھنے والے ہر شخص کو ہر لمحہ مستعد رہنا چاہئے۔
- 2- ہر وقت اپنے ذہن کو ٹیلی پیٹھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کو وصول کرنے کے لئے تیار رکھنا چاہئے۔
- 3- جب آپ پیغام ارسال یا مال SENDER کی حیثیت سے کام کر



رہے ہوں تو یاد رکھئے کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی لہروں میں  
انتشار نہ پیدا ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں ایک خیال یا پیغام  
کی ترسیل کریں اور اس کو بار بار نشر کرتے رہیں۔

۴۔ جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو اس پر تیار تو رہ کر ذہنیں اور تھوڑی تھوڑی  
دیر کے بعد اس کی ترسیل جاری رکھیں۔

۵۔ یاد رکھیں کہ شعوری ذہن خیالات کی آماجگاہ ہوتا ہے جس وقت آپ  
مثیلی پیشگی کے سال کی حیثیت سے کام کا آغاز کریں تو اس وقت اپنے  
مخصوص خیال کے علاوہ بقیہ تمام خیالات شعوری ذہن سے نکال دیں۔

۶۔ پیغام بھیجے والا جس قدر اپنے ذہن کو غیر ضروری اور غیر متعلقہ خیالات سے  
پاک رکھے گا اسی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات  
روشن ہوں گے۔

۷۔ مثیلی پیشگی کے تصورات یا کس تصویر عموماً ٹکڑوں کی صورت میں ذہن کے  
انداز آتی ہیں۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب تجربے اور مہارت کی ضرورت  
ہوتی ہے۔ آپ ان ٹکڑوں کو یکجا کر کے تصویر مکمل کر سکتے ہیں یا اس کا  
موضوع واضح کر سکتے ہیں۔

۸۔ واضح رہے کہ مثیلی پیشگی علمی تاثیر پذیری RESPONSE کا نام ہے جتنا  
زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے۔ جتنا زیادہ آپ علم کو بروئے  
کار لاکر، جتنا زیادہ آپ اس کی گہرائیوں میں جائیں گے۔ جتنی زیادہ آپ  
پیغامات ترسیل اور وصول کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے

گی اور آپ کو کامیابی حاصل ہوگی۔

جب اس مرحلے تک کامیابی حاصل ہو جائے اور پیغامات وصول کرنے  
اور ہدایات دینے لگ جائیں تو آگے قدم اٹھائیں اور ایسے افراد کے ساتھ مشق  
کریں جن کے ساتھ تراتب کم ہو۔ اب آپ اس شخص کو مثیلی پیشگی کے ذریعے  
پیغام دیں کہ وہ آپ سے مثیلی فون پر بات کرے۔ یہ اپنی نوعیت کا پہلا تجربہ  
ہوگا۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ یہ پیغام کس طرح دیں  
گے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کسی پرسونل جگہ پر بیٹھ کر ارتکا تو رہ  
کی کیفیت پیدا کریں اور ذہن کو تمام خیالات سے پاک کریں۔ اب اس شخص  
کو پیغام دینا ہے اس کا تصور کریں۔ اپنی تمام توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس کی  
تصویر آپ کے ذہن میں واضح ہو جائے۔ تصویر اتنی واضح ہونی چاہئے جیسے وہ  
آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔ ذہن پر زور دے کہ ایک ایک تفصیل کا تصور کریں  
ہمتر ہو گا کہ اس کے گرد و پیش کا بھی تصور کر لیا جائے۔ اب اس شخص کو ذہنی  
طو پر پیغام دیں کہ وہ آپ سے فون پر بات کرے۔ گہری میں وقت دیکھ  
لیں اور اس کو پیغام دیتے رہیں:

مجھ سے بات کر دو:

بالکل اسی طرح جس طرح وارنرس سے پیغام دیا جا رہا ہو۔ اسی طرح اپنے ذہن  
یہ پیغام نشر کرتے رہیں۔ ہرگز اس کی تصویر سامنے نہ رہنی چاہئے۔ مثیلی پیشگی  
کو روحانی نظم کا نام اسی لئے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کر کے  
گنت گوئی جاتی ہے۔ اب یہ تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا

ہے۔ ریسیور یا شا کر آپ کا نمبر ڈال کر رہا ہے۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ آپ کا  
بیل ٹی کے ذریعے نشر ہونے والا پیغام موثر ہو گا اور مقررہ وقت کے اندر وہ  
شخص فون پر آپ سے رابطہ قائم کرے گا۔

## عکس رابطہ

ٹیلی پیٹی میں جس طرح زینل پیغامات مکھی سے ہانکل اسی طرح عکس ترسیل  
بھی کی جا سکتی ہے لیکن یہ ٹیلی پیٹی میں سب سے مشکل اور نازک ترین مرحلہ ہے  
لیکن اگر آپ کو شش کریں تو اس میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں اور اضافی کچھ  
کسی بھی تصویر یا کسی دوسری چیز کا عکس ترسیل کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے بہت  
زیادہ صبر، محنت، مشق اور توجہ اور ننگا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اس کے  
نتیجہ حیرت انگیز ہوتے ہیں۔ اس شش کو کرنے کے لئے بھی آپ کو ایک ساتھی  
کی ضرورت ہے جس سے ذہنی ہم آہنگی اور قدرت ہو۔ اس طریقہ کار میں معمول کا  
کام نسبتاً آسان ہوتا ہے اور اصل ذمہ داری کا بار عاقل پر ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ کار  
مندرجہ ذیل ہوتا ہے۔

اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ ایک ہانکل علیحدہ کمرے میں بیٹے جائیں اور  
ایک آرام دہ کرسی میں دلوز ہو جائیں۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ میں کسی قسم کی ایک  
تصویر پر ڈلیں اور اپنی تمام توجہ اس پر مرکوز کر دیں۔ واضح رہے کہ اس شش میں  
ارنگا ز توجہ CONCENTRATION کا کل ہونا بہت زیادہ ضروری ہے اور  
ایسا ارنگا ز بہت زیادہ مشق کے بعد ہی ممکن ہے۔ ارنگا ز توجہ کو حاصل کرنے

کے لئے اپنے جسم کو اٹھا ڈھیلا ڈھالا کر لیجئے جتنا پہلے کمبھی نہ کیا ہو۔ باری باری  
ایک ایک پیٹے کو ڈھیلا چھوڑتے جائیں یہاں تک کہ ان میں ذرا بھی کھنچاؤ باقی نہ  
رہے اور وہ پوری طرح نرم پڑ جائیں۔ یہ تصور کریں کہ آپ کا جوڑ جوڑا عضو  
عضو بالکل ڈھیلا ڈھالا پڑ گیا ہے اور نرم ہو چکا ہے۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر  
قسم کے اعصابی اور جذباتی تناؤ سے پاک ہو چکا ہے۔ اب آپ تصویر کو دیکھنا  
شروع کر دیں اور کسی اور سمت نہ دیکھیں۔ تصویر کے منتظر کوئی اور خیال ذہن  
میں نہ آنے دیں۔ توجہ کو کل طور پر تصویر پر مرکوز رکھیں اس کے رنگوں کو  
ذہن میں جذب ہونے دیں۔ اس کی بناوٹ اور رنگ کو ذہن میں نقش ہونے  
دیں۔ آپ کے ذہن میں سرف اور صرف تصویر ہونی چاہئے۔ اس کا رنگ اور  
بناوٹ ہونی چاہئے۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہ ہو۔ جب آپ محسوس کریں کہ  
آپ کل طور پر تصویر میں محو کیے ہیں اور تصویر آپ کے سارے وجود کے  
اندہر مرآت کر چکی ہے اور تصویر اور آپ کا جوڑا ایک ہو چکا ہے۔ اب آپ اپنی  
آنکھیں بند کر لیں۔ اس تصویر کا عکس آپ کے ذہن میں نقش ہونا چاہئے۔ اتنا ہی  
واضح اور صاف جیسا آپ کھلی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے۔ اس عکس کو ذہن میں  
تأم رکھیں اور اس کو ذہن میں پھیلنے دیں۔ اس حد تک کہ وہ تمام ذہن میں سما  
جائے اور یہ محسوس ہونے لگے کہ اب ذہن میں سوائے تصویر کے اور کچھ بھی نہیں  
ہے جس وقت آپ یہ عمل اور جھرو اور صاف تصویر قائم کرنے میں کامیاب ہو  
جائیں تو اسے دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول RECIIVER کے  
ذہن پر وہ منکس کر دیں ہانکل اسی طرح جس طرح سینا کا پردہ میکس تصویر کو

پر منکس کرتا ہے۔ آپ کا مول جس نے آپ سے ذہنی رابطہ قائم کر رکھا ہے تصویر کو فوراً وصل کرنے لگا اور اسے اپنے ذہن میں تصویر بنا کر خصوصیات، رنگ اور ڈیزائن کے مطابق نظر آنے لگی۔ جس قدر آپ اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے اور اس طرح آپ ٹی ٹی بی کے ایک بڑے تجربے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

اس مشق کے لئے جس قدر ارتکاز توجہ کی ضرورت ہوتی ہے وہ حاصل کرنا بہت مشکل ہے اور ایک ڈھواڑا گزارا مطلب ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بیشتر لوگوں میں ارتکاز توجہ کی قوت بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے اس مشق سے پہلے ارتکاز توجہ میں کامیابی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کوئی مرحلہ میں سیکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تمام مرحلے اس سے پیشتر تحریر کے چوکے میں ان کو ذہن نشین کریں۔ ابتدا میں توجہ مختلف سمتوں میں بنے گی مستند شور و غل، کھانسی اور دوسرے بہت سے ذرائع خیالات میں انتشار پیدا کریں گے۔ اس لئے سب سے پہلے ذہن کو ادھر ادھر بٹکنے سے روکنا ضروری ہے۔

## انسانی دماغ کی مسافت

ہر وہ شخص جو ٹی ٹی بی کا علم سیکھنا چاہتا ہے اس کے لئے لازمی ہے کہ وہ ذہن کی ساخت کے بارے میں کل معلومات رکھتا ہو۔ اس کو معلوم ہونا چاہئے کہ انسانی دماغ کس طرح کام کرتا ہے اور اس میں کون کون سے حصے ہیں۔ ان کتبہ تفصیل بیان پیش کی جا رہی ہے۔

دماغ کا اصل مقناجی جہاز ہے سر کے اندر ہے سخت ڈھریں کا ایک خول ہے۔ جس وقت دماغ میں کسی مرض یا ضرب کی وجہ سے کوئی نقص پیدا ہو جاتا ہے تو ذہنی اعمال میں بھی اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔ جس وقت ہم ذہنی کام کرتے ہیں تو دماغ کی حرارت غریبی بہت بڑھ جاتی ہے اور جس وقت اپنی سانس روک لیتے ہیں تو وہ گھٹ جاتی ہے۔ ذہنی مشقت کے بعد جب پیشاب وغیرہ کے ذریعہ فاسد اجزاء خارج ہوتے ہیں تو ان میں زیادہ مقدار ان چیزوں کی ہوتی ہے جن سے ہمارا مغز بنا ہوا ہے مثلاً فاسفورس وغیرہ۔

گردماغ میں دورانِ خون امتدال کے ساتھ جاری رہنے تو ذہنی قوتی بھی ٹھیک حالت میں رہتے ہیں لیکن اگر ان میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے عاقل نفس متزلزل ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات وہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی ہذیان کہنے لگتا ہے۔

مغز کا وزن اور اس کی بلندی اور جن کو اصطلاح میں نایقن کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہیں اسی قدر اس کی ذہنی قوت زیادہ ہوتی ہے۔ عملِ جراحی کے ذریعے گردماغ کا کوئی جز نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے لیکن اس کے ذہنی قوتی بالکل فنا ہو جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ صورت صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے جہانی اعضا کے ساتھ نہیں۔ مثلاً اگر آنکھ نکال دی جائے تو یہ نہیں ہوگا کہ انسان زندہ تو رہے لیکن بصری قوتی فنا ہو جائے۔ دوسری آنکھ کی پوند کاری کرنے سے ان چشم خانوں میں بصارت پیدا کی جاسکتی ہے۔

دماغ ایک نہایت پیچیدہ مرکب اور عضو ہے جو بہت سارے حصوں میں تقسیم ہے۔ وزن، اجسامت اور نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا سب سے بڑا اور اہم جزو **CEREBRUM** ہے۔ یہ جو دماغ کے اگلے اور درمیانی حصے میں ہوتا ہے۔ اس کی شکل اٹھ سے جیسی ہوتی ہے اور اس کی سطح سائے کی نسبت پیچھے کی طرف چوڑی اور محیط ہوتی ہے۔ یہ لمبائی میں دو نصف دائروں کی شکل میں ہوتا ہے جو اس کے دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلاتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ایک موٹی جلی چاروں طرف سے ڈھکے رہتی ہے

اس کی سطح ہموار نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں۔ انہی بلندیوں کو اصطلاح میں تلافیق کہتے ہیں۔ اس مغز کے بیرونی حصے میں ایک خاکستری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اندرونی حصے میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔ تمام کے تمام شعوری اعمال مخ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اگر انسانی سر سے اس حصے کو نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہے گا لیکن اس کی زندگی بے جان مین کی مانند ہوگی۔ اس سے شعوری تمام عملاتیں منقود ہو جائیں گی۔ ایک عام انسانی مغز میں تقریباً دس ارب سے زیادہ خلیے ہوتے ہیں۔

دماغ کا دوسرا حصہ **میخ** **CARE-BELLUM** کہلاتا ہے۔ یہ مخ سے متصل اور اس کے کسی قدر نیچے ہٹا ہوا اور کھوپڑی کے چھلے حصے میں ہوتا ہے۔ یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں رہتا ہے اور ایک مخی کے ذریعے مخ سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے باہر بھی خاکستری اور اندر سفید مادہ ہوتا ہے اس کی سطح پر نشیب و فراز نہیں ہوتے بلکہ آدھی تو آدھی کیرری ہوتی ہیں اور دائرے بنے ہوتے ہیں۔ اس کا پورا وزن کل دماغ کا تقریباً پانچ حصہ بنتا ہے اور پھیلاؤ پون اچھ سے لے کر سو اچھ تک ہوتا ہے۔ عورتوں کے مخ کا وزن ان کے مخ کے تناسب سے مردوں کے مقابل میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کا کام حرکات ارادی میں نظم و ربط پیدا کرنا ہوتا ہے۔ اگر دماغ کا یہ حصہ سر سے نکال دیا جائے تو گو کہ انسان زندہ رہے گا لیکن اس کو اپنی حرکات پر قابو نہیں دے گا۔ اس سلسلے میں اس بات کو بھی ذہن نشین

کر لینا چاہئے کہ حرکت ارادی براہ راست پیچ کے تابع نہیں ہوتی بلکہ اس کی ابتدا ہمیشہ صلح سے ہوتی ہے۔ ان تمام احکام اور رابطہ صلح کے ذمہ ہے۔

دماغ کے تیسرے حصے کا اصطلاحی نام نخاع SPINAL CORD ہے یہ مستطیل شکل کا ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً ۱۸" ہوتی ہے۔ یہ پیچ سے بھی تہیچے ہوتا ہے اور دماغ کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ یہ جسمانی اعصاب کا مرکز ہوتا ہے۔ اس کا وجود نوائے حیات کے لئے لازمی ہے۔ اس کے اندر وہ حصے میں خاکستری اور بیرونی حصے میں سفید مادہ ہوتا ہے۔ اس کی ذمہ داریوں میں حرکت قلب، تحریک ہضم، تنفس اور اس طرح کے دوسرے اعمال قسری SPINAL CORD ACTION آتے ہیں۔ نخاع

کو اگر باہر نکال دیا جائے تو انسان فوراً ہلک ہو جاتا ہے۔ دماغ کے چوتھے حصے کو فرد بوس کا دماغ کہا جاتا ہے۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم اور پھر ان سب کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ اس کے ریشے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں۔ ان میں بعض آڑے اور بعض عمودی ہوتے ہیں۔ یہ دماغ کا ایک بڑا سردار حصہ ہے جس کی کل چھان میں آج تک نہیں ہوسکی اور اس پر تحقیق آج تک جاری ہے۔

دماغ کے گرد دوسرے غلاف کو منشاٹے منکبوتیہ کہتے ہیں۔ یہ بہت نازک اور مکڑی کے جالے کی طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اوپر کی

طرف پتلا اور شفاف ہوتا ہے لیکن پچھلی طرف موٹا اور دھندلا ہوتا ہے۔ اس پردے سے اور اس کے نیچے والے پردے کے درمیان ایک رقیق رطوبت ہوتی ہے جو دماغ کو رگڑا اور مدد دہنہ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔

دماغ کے گرد ایک اور غلاف ہوتا ہے جس کو منشاٹے لین کہتے ہیں یہ دماغ کے نشیب و فراز کو امتر کرتا ہے۔ اس میں چونکہ خون کی رگوں کا جال بچ رہا ہے جس سے دماغ کی پردوش ہوتی ہے اسی وجہ سے اس کو ام الدماغ بھی کہا جاتا ہے۔

دماغ کا ایک اور اہم حصہ حرام مغز ہوتا ہے۔ اس کو دماغ کا ایک اہم اور فہم دار نگرہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ نشرو اشاعت، اطلاعات وغیریں اور ہر طرح کے احکامات وغیرہ اسی حصہ کی ذمہ داری پر جاری ہوتے ہیں۔ اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو ہی حصہ قائم رکھتا ہے۔ اہم قسری ACTION اور انکی اختیاری و اعصابی سب کام ہی حصہ منشاٹے اس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے ریڑھ کی ہڈی کی گرائی میں اتر جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتوں اور علوم کا مرکز ہے۔

مابعد النفسیات PARA PSYCHOLOGY کی اصطلاحات میں دماغ کو دماغ کا شعوری حصہ اور پیچ کو اشعوری حصہ کہا جاتا ہے۔ حرام مغز کو تحت اشعوری یا شعور خفی SUB-CONSCIOUS کہا جاتا ہے۔

## ٹیٹی پیتھی میں شمع بینی کا مقصد

ٹیٹی پیتھی کے عمل کو سکینے کے لئے جو بنیادی طریقے بتائے گئے ہیں ان میں ایک شمع بینی کا بھی ہے۔ اس مشق کا اہل مقصد تحت اشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکاز و توجہ کا کام لینا ہے۔ شمع بینی کا مقصد تجھے بغیر اس سے استفادہ حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ سب سے پہلے اس کو سمجھ لیا جائے۔ یہ واضح کر دینا انتہائی ضروری ہے کہ شمع بینی اور ٹیٹی پیتھی دو علیحدہ منزلیں ہیں۔ بعض حضرات یہ سمجھ لیتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی ترسیل خیالات کے لئے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کی مشق کے فوراً بعد خیالات نظر کرنے شروع کر دیتے ہیں یہ صرف ان کی لاطنی کی وجہ سے ہے۔ ٹیٹی پیتھی کا اہل مفہوم دودھ ہونے کے درمیان فرہنی رابطہ ہے اور شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا صرف ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیٹی پیتھی رابطہ کے لئے توجہ کا ارتکاز  
CONCENTRATION  
بہت ضروری ہے اور یہ صلاحیت پیدا کرنے کے لئے شمع بینی ایک مؤثر

ذریعہ ہے۔ امید ہے کہ اب آپ شمع بینی کا مقصد جان گئے ہوں گے۔ اس لئے آئیے اب اس کی حقیقت جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

انسان کے دماغ میں بہت سارے غدود ہوتے ہیں۔ ان میں ایک مخصوص غدود بھی کہ PINEAL GLANDS کا نام دیا گیا ہے، انسان کے لاشعور سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کو روحانیت کی زبان میں تیسری آنکھ یا بائنی آنکھ کہتے ہیں۔ ٹیٹی پیتھی کے عمل میں PINEAL GLANDS بڑا اہم کردار اٹھاتا ہے۔ یہی وہ غدود ہے جو قوت توجہ کو ہمیشہ بخشتا ہے۔ جب ہم شمع کو گھورتا شروع کرتے ہیں تو جس طرح مگدب حد سے سورج کی کرنوں کو سمیٹ کر ایک مرکز پر اپنی حدت پیدا کر دیتا ہے کہ آگ لگ جائے بالکل اسی طرح PINEAL GLANDS تمام منتشر خیالات کو سمیٹ دیتا ہے اور توجہ کو ایک نکتے پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اسی طرح شمع بینی کی مشق ہمارے اندر حسی اور ادراک پر مرکوز کر دیتی ہے اور  
SENSORY PRECEPTION کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔



## انسان میں غیر معمولی صلاحیتیں

انسان بے شمار صلاحیتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات اتنی چھپی پریہ ہے کہ اس کو آسانی سے نہیں سمجھا جاسکتا۔ انسان سے بعض اوقات ایسے افعال سرزد ہوتے ہیں جو عام لوگوں کی نظروں میں حیرت انگیز ہوتے ہیں اور ہم انہیں مافوق الفطرت اور سپرنچرل کہتے ہیں حالانکہ اگر غور سے دیکھا جائے تو کارخانہ قدرت میں کوئی بھی چیز سپرنچرل نہیں ہے۔ کائنات میں فطرت کے بے شمار قوانین عمل میں آ رہے ہیں۔ ان میں سے چند ایک تو ہمیں معلوم ہیں اور بہت سے ہم جہالت کی وجہ سے نہیں جانتے اور اسی وجہ سے اس کو سپرنچرل کہہ دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہر انسان میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ اپنے تصور کی قوت سے ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کو متاثر کر دے یا کسی بیمار شخص کے صبر پر تامل کر کہ اس کا مرض دور کر دے۔ انسان کے اندر یہ تمام صلاحیتیں فطرت کے کسی نہ کسی قانون کے مطابق ہیں لیکن جب کبھی دوسرے شخص میں اس طرح کی دوسری قوت کو معروف مل دیکھتے ہیں تو

فورا سپرنچرل کہہ دیتے ہیں۔

آجکل والدین اگر باہمی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لئے کچھ کرتے ہیں تو مزہ اتنا کہ اپنی اولاد کو تعلیم حاصل کرنے کی طرف سے کسی سکول یا کالج میں داخل کر دیتے ہیں۔ کوئی آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش نہیں کرتا کہ واقعی آپ کو کس قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے اور آپ کا ذہن کس قسم کی تعلیم کیلئے موزوں ہے؟ اس طریقہ پر اگر آپ اپنی پڑھائی مکمل کر بیٹھیں تو اس کا کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ صرف کتابیں پڑھ لینے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ جب تک کہ ان کی عبارتوں کے مطابق تجزیہ اور مشق نہ کی جائے۔ اور مشق کے لئے مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی ادھر ادھر کا کام کرنے سے تو بہتر ہے کہ اس کا کوئی اتنا بھی نہ لگا یا جائے۔ آپ بھی ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ توجہ، مشق اور کوششوں کے ذریعے آپ کے بعد دیگرے شبہی طاقتوں پر قابو حاصل کرتے چلے جائیں گے۔ مشق اور محنت کے بعد آپ اپنے اندر پیش گوئی کی اہلیت پیدا کر لیں گے بلکہ اپنے خیالات کو اندر بھی شعاعوں کے ذریعے منتقل بھی کر سکیں گے۔ آپ کسی بھی شخص کو پہنچانا کر کے اس کے دل کی بات معلوم کر سکیں گے کسی عورت کی آنکھوں میں سے آنکھیں ڈال کر آپ اسے زندگی بھر کے لئے اپنا پرستار اور نیک بنا سکیں گے۔

مستقبل بینی کی جہت کو ہزنندی اور نرم ذہنی سے استعمال کرنے سے آپ یقیناً روشن مستقبل کے مالک بن جائیں گے۔ جلد بازی سے ہرگز ہرگز کام نہ لیں۔ بالویسی، ایمان اور یقین کی کمزوری کا دوسرا تاہ ہے۔ اگر آپ نے

ایک دفعہ بھی کسی منزل کو سامں کر لیا تو باقی دوسری منزلوں تک پہنچنا بہت آسان ہوگا۔

انسان اگر کل سنجیدگی کے ساتھ غور کرے تو وہ اپنے اندر ایک پراسرار خدائی طاقت محسوس کرے گا۔ ہر شخص اپنے خود متاثراتی کے ذریعے

SUGGESTION کی تحریک شروع کرتا ہے جس کا اثر دوسرا شخص

خارجی تحریک HETERO SUGGESTION کے ذریعے فوری طور پر محسوس کرتا ہے۔ یہ طاقت خداوند قدوس نے ہر انسان میں رکھی ہے تاکہ وہ مادی طاقتوں کے علاوہ اس طرح کی پراسرار قوتوں سے بھی پوری طرح مستفید ہو۔

لیکن بہت سے افراد ان قوتوں سے ناجائز اور غلط کام بھی لیتے ہیں۔ یہودیوں کا ایک پراسرار فرقہ "قبائل" اس ضمن میں بہت مشہور ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس فرقے کے ساحروں کے قبضے میں نادرہ طاقتیں تھیں جن کے نام پردہ لوگوں کو قربان کر دیا کرتے تھے۔ جسمی تعویذ، منتر، جادو ٹوٹکا، نظر بندی، اضیوں سازی، حضرات اذواح، اسٹیفی علم، انفرضیکہ بے شمار نام جو اچھے اور برے ناموں سے منسوب کئے جاتے ہیں۔ خود ہمارے ملک میں بھی آجکل شاہ صاحب پر صاحب بابا، گودرازا اور بہت سارے پہنچے بڑے بڑے موجود ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ سب ہی لوگ غلط اور خراب ہوتے ہیں۔ بعض نے واقعی پراسرار قوتوں کے مالک ہیں۔ ان میں اچھے لوگ بھی ہوتے ہیں جو اپنی ان قوتوں سے اچھے کام لیتے ہیں۔ روحانیت اپنی جگہ ایک ناقابل تردید مادہ الٰہی حقیقت ہے جس سے کرڈول افزائش باب ہوتے رہتے ہیں۔

روحیت "منہ کوئی عقیدہ ہے اور نہ ہی عرفان بلکہ یہ ایک مضبوط اور مستحکم سائنس ہے۔ جس طرح ہم پہاڑ اٹھانا یا کار چلانا سیکھتے ہیں، بالکل اسی طرح سے روحیت پر عبور حاصل کرنے کے لئے باقاعدہ تربیت حاصل کرنے اور سٹیج کی ضرورت ہے۔

اس ضمن میں یہ بات واضح کر دینا انتہائی ضروری ہے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لئے آپ کو ضمنی اور شوقانی قوتوں پر لازمی طور پر قابو پانا ہوگا اور اسے اپنے کنٹرول میں رکھنا ہوگا۔ اس حقیقت کو من مانی کرنے کا ہرگز موقع نہیں کیونکہ اگر آپ کا نفس امارہ پوری طرح بیدار ہو گیا تو آپ لازمی طور پر اپنے ہوش و حواس کو ہودیں گے۔ جبلی تقاضوں کو بھی پورا کرنا ہمارے لئے ضروری ہے لیکن صرف اور صرف تعمیری نقطہ نگاہ سے۔ ہمارے اندر درندگی چھپی ہوئی ہے جس کی وجہ سے ہم کوئی خوشی منظر دیکھ کر لطف حاصل کرتے ہیں۔ ایک ایسا شخص جو اپنے اندر غیر تعمیری طور پر درندگی کی حقیقت رکھتا ہو ایک اچھا بھلا اور مہربان بن سکتا ہے تو پھر اس کو ڈاکو اور قاتل کیوں بننے دیا جائے؟ انسان کے اندر مثبتی جسمی قوتیں موجود ہیں ان میں جسمی قوت کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ اس پر قابو پا کر بے شمار فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اگر اس کو بے قابو چھوڑ دیا جائے تو یہ یقیناً اپنے ہوش میں تمام اخلاقی قدروں کو ہمارے لئے جلے گا لیکن اگر اس پر قابو پایا جائے تو اس کے ذریعے بعض غیر اعتدال کارنامے انجام دینے جاسکتے ہیں۔

اگر آپ مستحکم جسمی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو سب سے



پہلے اپنی سبھی بہمت پر قابو پانا ہوگا۔ آپ کو ایسی غذا استعمال کرنی ہوگی جو آپ کے جسمی جذبات کو نہ بھڑکانے اور آپ کی ذہنی توانائی میں برابر اضافہ کرتی رہے۔ جس وقت تک آپ اپنے نفس امارہ پر قابو یا کنٹرول نہیں کریں گے اس وقت تک آپ کی وجدانی خوبیاں شعور کی سطح پر نہیں آئیں گی۔ ہر انسان میں ایک ایسی قوت پائی جاتی ہے جسے سمرپنٹ پاور کہتے ہیں انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر وقت قوت حیات دوڑتی رہتی ہے یہ قوت باہر سے درآمد نہیں کی جاتی بلکہ جسم میں بافراط موجود ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنی اس اندرونی قوت کو میدا کر کے اس پر قابو حاصل کریں تو ہم اپنے اندر مستقبل یعنی کی اہمیت پیدا کرنے کی جانب ایک اہم قدم اٹھانے میں کامیاب ہوں گے۔ یوگ کے تمام آسن اور دوسری ورزشیں اسی لئے ہوتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی جڑ میں جو قوت حیات پوشیدہ ہے اس کو میدا کیا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کوئی معمولی چیز نہیں ہے بلکہ وہ حرام مغز، جذبات، بصیرت، ناشو اور کئی دوسری پرامر قوتوں کا مکن ہے۔

مستقبل یعنی کی اہمیت اور سرپنٹ پاور کی ہمداری دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں اس لئے دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ سب سے سرپنٹ پاور کو میدا کریں اور بعد میں مستقبل یعنی کی اہمیت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کیلئے آپ کو سب سے پہلے جذباتی غلطیوں سے دفاع کو صاف کرنا ہوگا۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے آپ کو شعور، ناشور، تحت شعور، جذبہ، تصور، عقل، جبلت اور اس طرح کی بہت سی دوسری چیزوں کو مٹ کرنا ہوگا۔

## مستقبل یعنی ایک حقیقت

انسانی شعور ہنسی، حال اور مستقبل کی اسجی زنجیروں میں جکڑا ہوا ہے لیکن تحت شعور اس قسم کی قید سے آزاد ہے۔ وہ جس وقت چاہے نمان و مکان کی پابندیاں توڑ کر باہر نکل جاتا ہے۔ اس حقیقت کا تقویراً ماہر انسان کو ہر روز ہی تجربہ ہوتا ہے۔ آپ اگر خواب میں خود کو دروازے پر دیکھتے ہیں۔ وہاں اپنے دوستوں یا شہ دراروں سے ملاقات کرتے ہیں۔ ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں لیکن جس وقت آنکھ کھلتی ہے تو اپنے آپ کو اپنے ہی بستر میں پاتے ہیں۔ یہ کسی قدر حیرت کی بات ہے کہ آپ کا ذہن یوں جیت لگا کر دو دروازوں کی میر کر لیتا ہے۔ وقت اور زمانے کی حدود تو خود ہماری ہی پیدا کی ہوتی ہیں اور یہ سب بظاہر تو اس کا دھوکہ دینا بقول آئن سٹائن وقت فریب حواس کا ناپ ہے۔

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہمارا شعور حواس غمہ کی سطح سے بلند ہو کر کائنات میں واقع کسی عزیز ترین چیز کا احاطہ کر لیتا ہے۔ اراق، کشف،

انقا، اما، وجدان، رویائے سادہ، نلئے شبی اور پٹن قیامی وغیرہ اسی  
 نرم سے میں آتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ پیرامائیکولوجی اور لیگ کی  
 تمام مشقیں صرف ایک ہی مقصد کے لئے ہوتی ہیں اور وہ ہے کہ انسان اپنے  
 اعصابی نظام کو کمزور میں رکھے اور قدامی ضابطہ نہ ہونے دے۔ دو مقصد  
 یہ ہوتے ہیں کہ توجہ اور خیال کی قوت کو ایک مرکز پر جمعیت لیا جائے۔ جس  
 وقت خیال اور توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گے جرم مغز کی قوت حیات  
 بیدار ہو جائے گی۔ اس طرح انسان کی اندرونی توانائی، شعوری سطح پر کام کرنے  
 لگے گی۔

مستقبل بینی کی اہمیت پیدا کر لینا کوئی عجیب و غریب اور حیرت انگیز بات  
 نہیں۔ اب سے ہزاروں سال پہلے حموری اور بابلی کاہن وغیرہ اس کا ملکہ رکھتے  
 تھے اس نسل نے میں بلور میں فیب کا حال دیکھا جاتا تھا۔ دراصل شعور جیسے ہی  
 لا شعور سے اپنا رابطہ توڑ لیتا ہے حیرت والی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیش قیامی کے  
 لئے یہ لازمی ہے کہ شعور اور لا شعور سے رابطہ قائم نہ رکھا جائے جسی طرح ہزاروں  
 برس قبل راہب اور کاہن پیش گوئیاں کرتے تھے اسی طرح آج بھی ممکن نہیں  
 اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے معرفت، ہم اپنی لا شعوری طاقتوں کو بیدار  
 کرنا ہوگا۔ جو نئی یہ طاقتیں بیدار ہوں گی ہم پیش قیامی کرنے کے قابل ہو  
 جائیں گے۔

ماہرین اہل انفسیات PARA PSYCHOLOGY لوگوں کو اور ان  
 ماورائے حواس کی باقاعدہ تربیت دینے کے لئے قائم نظری کی مشقی نہایت

ضروری ہوتے ہیں حالانکہ قائم نظری کی مشق کے علاوہ بعض دوسری مشقیں بھی  
 ہیں جن سے اس سلسلہ میں کافی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ قائم نظری کی مشق  
 کے لئے شمع بینی کا نعم البدل بلور بینی ہے لیکن یہ دونوں مشقیں اب کافی پرانی  
 ہو چکی ہیں۔ چنانچہ بعض ماہرین نے اب نئی مشقیں دریافت کر لی ہیں۔ ان  
 مشقوں کی مدد سے قائم نظری کی اتنی ہی مشق ہو جاتی ہے جتنی کہ شمع بینی یا  
 بلور بینی سے ہوتی ہے۔ قائم نظری کی باقاعدہ تربیت کے لئے شمع بینی کی مشق  
 جاری رکھنی چاہئے۔ بلور کی بجائے روشن شمع پر مراقبہ اچھا ہوتا ہے۔ اس کی  
 لوگوں کا احساسات کے روز کی نئی سمجھا جاتا ہے۔ پھر اس کے بعد تریب اور  
 استغراق کا دور شروع ہوتا ہے۔

کامیابی ہی ان لوگوں کو ہوتی ہے جو اپنے خیالات کو ایک ہی نقطہ پر  
 مرکوز کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہمیشہ وہ شخص کامیاب و کامران ہوتا  
 ہے جو انتشار و خیالی اور پراگندگی کا شکار نہیں ہوتا۔ خیالات میں مرکزیت  
 شمع بینی کی تربیت حاصل کر لینے کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ یہ عرف  
 مرکزیت ہوتی ہے۔ مستقبل بینی کی صلاحیت نہیں۔ اس کی اہمیت پیدا کرنے  
 کے لئے چند دوسری مشقیں ضروری ہوتی ہیں۔ ذہنی تربیت باقاعدہ مشق  
 کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ اگر آپ باقاعدہ مستم طور پر مشقیں جاری رکھیں تو آپ  
 یقیناً ایک سو عام انسانوں سے بہتر ہو جائیں گے اور واقعی آپ کے جینے  
 میں فیبی طاقتیں ہوں گی۔

اہرین مابعد انفسیات کے خیال کے مطابق اور اک ماورائے حواک  
کی تربیت حاصل کرنے کے لئے قائم نظری کی مشق نہایت ضروری ہے  
قائم نظری کی مشقوں کے علاوہ چند دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس دور  
میں خاصا فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے دماغ کی جو حالتیں نو ابدیہ  
ہیں ان کو مرگم رکھنے کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ خیال کی تو  
کو مخر کیا جائے اور خیال کے بے پناہ اٹھنا ڈپر قائم نظری کی مشق کے ذریعے  
بھی فتح حاصل کی جاسکتی ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران اگر آپ اپنی  
آنکھوں میں تھکان محسوس کرنے لگیں تو آپ کو چاہئے کہ اپنی آنکھیں بند کر لیں  
پانی سے دھو لیں۔ اس طرح کافی سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس قسم کی مشقوں  
کے دوران بعض اوقات خوف اور ہست آپ پر طاری ہو سکتی ہے اسلئے  
یہاں پر یہ بات واضح کر دینا ضروری ہے کہ اس صورت حال کا مقابلہ کرنے  
کے لئے اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور قطعی طور پر خوفناک دہانوں اور اپنے مسک  
اور ارادے پر قائم رہیں۔ صرف یہی طریقہ ہے کہ آپ اپنے مقصد میں کامیابی  
حاصل کر سکتے ہیں ورنہ کامیابی بہت مشکل ہے۔ پیش بینی پر دسترس حاصل  
کرنے کے لئے مندرجہ ذیل مشقیں ضروری ہیں:

۱۔ ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں جو تاریک اور پرسکون ہو۔ تو تیز باؤنڈ  
کے فاصلے پر ایک تختی روکن کر کے رکھ دیں اور خود اس جوتختی کے  
مقابل ایک کرسی پر بیٹھ جائیں یا بستر پر لیٹ جائیں۔ اپنے جسم کے  
تمام عضلات بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کمرے

میں ہوا کے جھونکے نہ داخل ہوتے ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہوا کے  
جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لومیں لڑ شمس پیدا ہوگی اور یہ بات اس لئے  
نہیں ہونی چاہئے کہ اس سے سیسٹمی پیدا ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے  
بعد شمع کی لو کو دیکھنا شروع کیجئے۔ چونکہ آپ پہلے ہی اس قسم کی مشقیں  
کر چکے ہوں گے اس لئے چند منٹ تک بخوبی شمع کی لومی تیزی اور  
حدت کا مقابلہ کر سکیں گے۔ نظر کو اوپر جھٹے رکھیں حتیٰ کہ اچھی آنکھوں  
سے بائی گرا شروع ہو جائے۔ ایسے وقت میں آپ کو اپنے خدو خال میں  
کھنڈاؤ محسوس ہونا شروع ہو جائے گا لیکن آپ شمع کے دوران اس کی  
پر واہ نہ کریں۔ یہ مشق آپ تین منٹ سے شروع کر کے تیس منٹ تک  
پہنچائیں۔ اس کے بعد ہی کامیابی ممکن ہو سکتی گی۔

۲۔ اس مشق میں شمع کو اسی جگہ رکھیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے تقریباً باؤنڈ  
اوپنی ہو۔ اس سزاؤ نچا اٹھا کر نظر شمع کی اوپر چاڑھیں۔ اس کے بعد اپنے سر  
کو کان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے پر لائیں لیکن اس بات کا غام  
طور پر خیال رکھیں کہ آپ کی نظر شمع کی اوپر چاڑھی رہے۔ جب آپ کا سر  
شانے کے انتہائی سرے پر پہنچ جائے تو اس کے بعد سر کو واپس اسی  
پوزیشن میں لے آئیں جہاں سے آپ نے کان بنانی شروع کی تھی پھر  
چند لمحوں کے بعد سر کو کان بناتے ہوئے بائیں شانے کی طرف لے جائیں  
اور نظر ہی شمع کی اوپر رکھیں چونکہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو گھمانے  
اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے اس مشق میں گزشتہ تمام

مشقوں سے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے لیکن آپ کو گلہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نہایت مہربان عقل کے ساتھ مشق کو جاری رکھیں اور اس میں جلد بازی سے کام نہ لیں کیونکہ اس سے نظر میں بہت جلد خشک جاتی ہیں۔

۲- دوسری مشق کل کرنے کے بعد جب اس پر اچھی طرح حاوی ہو جائیں تو تیسری کے لئے کسی کمرے کے ایسے گوشے میں بیٹھ جائیں جو پرسکون ہو۔ اب آپ اپنے خیالات میں کیسوفی پیدا کریں اور خیالات کو منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے بعد آپ دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں اور اپنے ہاتھوں کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ سب سے پہلے آپ اپنی پیدائش کے بارے میں سوچیں کہ آپ کس جگہ پیدا ہوئے تھے اور اس کے بعد کے واقعات یاد کرتے جائیں۔ یہ سوچیں کہ آپ نے کیا کیا کارنامے سرانجام دیئے ہیں اور آپ کے ایمان کس طرح گزرتے ہوئے ہیں۔ اس سلسلے سے سوچتے رہیں اور اپنے تصورات کو اور تک پہنچاتے رہیں۔ اس دوران اپنے آزادی خیال کو قائم رکھیں لیکن بحث استدلال اور تکرار وغیرہ سے پرہیز کریں کیونکہ اس کی وجہ سے لاشعور میں گڑبگڑ پڑ جاتی ہیں۔

۳- جب آپ اپنے ہاتھوں کے واقعات کو دیکھ لیں تو رات کے ایسے وقت جبکہ کل سنا سنا ہوا اور نفا نہایت پرسکون ہو تو اپنے بستر پر لیٹ کر اچھے دماغ کو ہر طرح کی فکروں سے پاک صاف کر لیں یعنی اپنے دماغ کو مکمل طور پر آزاد کر دیں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا کر دیں اور گہرے گہرے

سانس لیں۔ اس کے بعد اپنے تمام خیالات کو آنے والے کل میں ظہور پذیر ہونے والے واقعات پر مرکوز کر دیں۔ مثال کے طور پر کہ کل کسی شخص سے ملاقات ہوگی یا کل کو سنا واقعہ رونما ہوگا یا آپ کو کونسی جگہ جانا ہوگا اور وہاں کس شخص سے ملاقات ہوگی اور وہاں جلسے کے بعد کون کون سے واقعات رونما ہوں گے۔ واضح رہے کہ اس وقت توجہ کے عالم میں برابر یہ کوشش کرتے رہیں کہ آپ کا دماغ استدلال سے کام نہ لینے پائے۔ اور آپ کے خیالات کی روانہ سانی سے رواں دواں رہے۔ ابتدا میں یہ کام مشکل ضرور ہوگا لیکن تصویر ہی محنت سے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے سب سے پہلے آنے والے کل کی مشق کریں۔ اس کے بعد برسوں کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے کی کوشش کرتے رہیں کہ ایک ماہ بعد کہا ہوگا۔ آخر کار ایک دن ذہن اس قابل ہو جائے گا کہ کافی حد تک آنے والے حالات کا ادراک کر لیا جائے۔ یہ ضروری

ہے کہ ہر روز یہ عمل رات کو سونے سے پندرہ بیس منٹ قبل تک کیا جائے اور اس مشق کے درمیان دیکھے جانے والے تمام واقعات کو کسی جگہ نوٹ کر لیا جائے اور اگلے روز صبح اٹھ کر ان کو بغور پڑھ لیا جائے اور پھر شام کو کام فرمے سے فارغ ہونے کے بعد ان واقعات کا موازنہ کریں اور اس بات کا اندازہ لگائیں کہ کتنی باتیں درست ثابت ہوئی ہیں اور کتنی بدست غلط تھیں۔ شروع شروع میں کافی غلطیاں ہوں گی لیکن آہستہ آہستہ ان کی شرح کم ہوتی چلی جائے گی۔ مسلسل محنت اور مشق

مرچو  
لیدین پیر

اسے آپ کے اندر پیش قیامی کی حیرت انگیز صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔  
 ۵۔ اپنے ہنر پر سونے کے لئے پت لیت جہاں اور اپنے دماغ کو ہنر مند  
 کے خیالات سے پاک کر لیں۔ اس کے بعد سیکھیں بند کر لیں اور خود کو  
 نہایت نرم اور عالمِ بصر میں تزیین دینا شروع کر دیں کہ رات کو خواب  
 کی حالت میں مستقبل میں پیش آنے والے واقعات آپ کو نظر آئیں گے اور  
 ساتھ ہی ساتھ اپنی توت ارادی کو نظر میں رکھتے ہوئے یہ سوچتے رہیں کہ  
 آج میں آئندہ اتوار یا کسی بھی دن کو پیش آنے والے واقعات سے روزنامہ  
 ہو جاؤں گا۔ اپنے ذہن کو مسلسل تزیین دیتے رہیں کہ:  
 "میں نے دورانِ آپ کی ذہنی توتیں آپ کو مستقبل کے مناظر دکھا  
 دیں گی۔"

خیالات کو آزاد اور جسم کو وسیلہ چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر نوزدگی طاری  
 ہونا شروع ہو جائے گی اور اس کے بعد آپ گری ہینڈ سوجا میں گے۔

ہو سکتا ہے کہ شروع شروع میں آپ کا لا شعور کوئی نقشہ پیش نہ کرے  
 لیکن اس میں بائوس ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ مسلسل  
 توجہ کرتے رہیں گے اور مشق جاری رکھیں گے تو ایک نہ ایک دن  
 کامیابی یقینی ہے۔

مستقبل بینی کی مشق کرتے وقت مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا لازمی  
 ہے کیونکہ اگر ان سے بدگردانی کی جائے تو اس کے نتائج آپ کے لئے  
 نقصان دہ اور خطرناک ہو سکتے ہیں۔

۱۔ شروع شروع میں اپنی سیکھیں عملی کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا  
 مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہئے۔ آپ ارد گرد کی اشیاء کو بغور دیکھیں اور انکو  
 مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ ہر قدم آگے کی طرف اٹھائیں۔ یہ بات واضح کنی ضروری ہے کہ مسلسل  
 آگے بڑھنے والے افراد کامیاب ہوتے ہیں۔ ایک رتبہ بہت کمزور کے آگے قدم  
 بڑھائیں اور پھر مسلسل آگے ہی کی طرف بڑھتے جائیں۔

۳۔ مستقبل بینی کی مشق کے دوران اس بات کا یقین رکھیں کہ یہ جلد و غیرہ  
 کا کمال نہیں ہے بلکہ یہ ایک جیتا جاگتا فن اور سائنس ہے۔

۴۔ تمام قسم کی مشقوں کے دوران جتنی توت کو بہت احتیاط کے ساتھ صرف  
 کریں۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے جتنی معاملات میں احتیاط  
 نہایت ضروری ہے۔ اس نفع مند کے لئے نہ تو سخت کم کی پابندیوں کی ضرورت  
 ہے اور نہ ہی اس جذبے کو بے گام چھوڑنا چاہئے۔ اگر آپ تین چار ماہ میں  
 ایک آدھ ماہ یا پھر جتنی توت کے ذخیرے میں سے کچھ خرچ کر دیتے ہیں تو اس  
 سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔

۵۔ تمام مشقوں کے دوران اپنی سر پینٹ پاؤں کو بیدار رکھنے کی کوشش  
 کریں اور یہی اسی وقت ممکن ہے کہ آپ اپنی جسمانی صورت کو نہ صرف ٹھیک  
 رکھیں بلکہ اس کو مزید بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ غذاؤں کے بارے  
 میں احتیاط رکھیں خاص طور پر جینی خواہشات کو اچھالنے والی غذاؤں سے  
 پرہیز کریں۔





## سائنس یعنی کا دوسرا طریقہ

جس وقت آپ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں بھیجنے کے  
 باقاعدہ مشقیں کریں گے تو جس چیز کا آپ کو سب سے زیادہ مقابلہ کرنا پڑے  
 گا وہ ہے خیالات کا بے پناہ ہجوم۔ کم از کم تین یا چار عینے کی مسلسل  
 محنت اور مشقوں سے ان خیالات کے جگہوں میں کچھ کمی آتی شروع ہوتی  
 ہے اور اس کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونا شروع ہوتا ہے کہ آپ بالکل  
 خالی الذہن ہو گئے ہیں۔ اس کے بعد آپ جو بھی کام کرنا چاہیں گے اس  
 کے لئے آپ کو خود اپنے آپ سے اجازت حاصل کرنا ہوگی۔ سائنس کی  
 مشقیں اوصافِ نفاذ کی ترقی و ترویج اور نکھار پیدا کرنے کے لئے کیجاتی  
 ہیں۔ اپنے خیالات منتقل کرنے کی مشقیں اس سے بالکل علیحدہ ہیں  
 تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ہمارے خیال اور سائنس میں بڑی  
 واسطہ کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یوگ میں متبادل طریقہ نفس کی مشقیں  
 ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے

کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ دوسری طرف سائنس کی مشقیں خیال کو تقویت بھی  
 پہنچاتی ہیں۔ کائنات میں جو ارجی ہر وقت موجود رہتی ہے اس کو ہم سب  
 سائنس کے ذریعے ہی حاصل کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ ہماری دماغی  
 ساخت ہی ہے جو ہماری سمجھائی تراش خراش اور شعوری تجربات پر بہت  
 اثر انداز ہوتا ہے اور اس کی تعمیر میں حصہ لیتا ہے۔ اگر آپ کائنات کی  
 اس تمام ارجی سے کل طور پر فائدہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ان تمام مشقیں پر  
 صبر و تحمل سے عمل کریں۔ ایک نہ ایک روز آپ انشا اللہ دوسرے لوگوں  
 کی سطح سے بلند تر ہوں گے۔

ماہرین کے خیال کے مطابق انسانی ذہن ایک واٹر ٹیس کی طرح  
 خیالات کی ترسیل اور وصولی کا مرکز ہے۔ جس طرح صوم کی خرابی سے عام  
 نشریات میں غلط واقعہ ہوتا ہے بالکل اسی طرح جذباتی عیبیاں، اعتدال و سچی  
 اور ذہنی انتشار سے ٹیلی چیٹی کی نشریات متاثر ہوتی ہیں اس لئے مکمل  
 کیسوٹی اور مکمل تجربے سے ٹیلی چیٹی کا رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ مشہور ماہر  
 شردن کے مطابق "خیالات کی واضح وصولیابی کی راہ میں دو بڑی رکاوٹیں ہوتی  
 ہیں۔ ایک تو ذہن کو خیالات کے ہجوم سے پاک و صاف کرنا اور دوسرا مشکل  
 مرحلہ شکوک اور اندیشوں کا ہوتا ہے۔"  
 ٹیلی چیٹی کے بارے میں ایک خیال یہ بھی ہے کہ:

ذہنی پستی ان برقی لہروں کا نام ہے جو ایک ذہن سے خارج ہو کر دوسرے ذہن تک پہنچتی ہیں۔

انسانی ساخت کا اگر بغور مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ واقعی یہ ایک ریڈیو سیٹ کی مانند ہے۔ یہ ہائلکل ریڈیو اور ٹیلی وژن کے نشریاتی اسٹیشن کی طرح لہروں کی ترسیل اور وصولیاتی کا کام کرتا ہے۔ اس کے بعد یہ صحیح دشوار نہیں ہے کہ ٹیلی پستی کا عمل کس طرح ہوتا ہے۔ دماغ ایک باؤڈس کی مانند ہے جس سے ہر خیال ایک برقی لہر کی صورت میں خارج ہوتا ہے اور یہ لہریں فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اسی طرح ان کی ترسیل اور وصولیاتی عمل میں آتی ہے۔ ہماری خواہشات، تمنائیں، خوف اور پریشانی فرض یہ کہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے جو فضا میں منتشر رہتی ہیں اور ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو ترسیل اسی طرح ہوتی ہے۔ ٹیلی پستی کی حریت حاصل کرنے کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں۔

۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رکھنا ضروری ہے۔

۲۔ ماحول برصورت میں پرسکون رہنا چاہئے۔

۳۔ تجویز کے لئے موزوں فرد کا انتخاب کرنا چاہئے۔

۴۔ سب سے پہلے توجہ کے ارتکا ز پر قابو پانا چاہئے۔

ذہنی اور جسمانی توازن پیدا کرنے کے لئے پہلا اصول یہ ہے کہ کسی پرسکون کمرے میں بستر پر آرام سے لیٹ جائیں۔ اپنے جسم سے تمام لباس اتار دیں اور جسم کو ایک چادر سے ڈھک لیں تاکہ انفرادی اور اعصابی سکون کا بھرپور

احساس نصیب ہو سکے۔

بستر لیٹنے کے بعد صرف ایک آرزو پیدا کریں۔ اس سے تمام ذہن کی جذباتی اور جسمانی تکان دور ہو جائے گی۔ مزاجیک حالت پیدا کریں یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور بھرپور خوشی کی حالت میں آجائے۔ اس کے بعد توجہ ارادی کے ذریعے جسم کو پرسکون اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ذہن کو سکون ملنے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔ جسمانی تکان کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ

بستر بند آرام سے لیٹ جائیں اور ذہن کی تمام توجہ دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کریں۔ اب اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اوپر کی طرف اٹھائیں اور کچھ دیر تک بند رکھیں۔ پھر اس کو ذہن سے بھلا دیں۔ اور آہستہ آہستہ چپٹے کی طرف گراتے ہوئے جسم کو کبیر کہ اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کے بعد بائیں پیر کو دوسرے پیر کے ساتھ کریں اور اس کو بھی ذہن سے بھلا دیں اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بقیہ جسم کو دیکھیں اور سوکھ کر اس اور اس کو بھلانے پہلے جائیں جس وقت ذہنی آنکھ کی توجہ سیدھے ہوتی ہوتی ہاتھوں تک پہنچ جائے تو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اوپر اٹھائیں اور گرا دیں جیسے یہ آپ کے جسم کے حصے ہی نہ ہوں۔ اسی طرح تحقیقت میں آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کرتے پہلے جاتے ہیں اور عارضی طور پر جسم کو ذہن سے فراموش کر دیتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے جسمانی اور اعصابی تनावل ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے کٹھے ڈھیلا پڑ جاتے ہیں۔ اکثر لوگ کہتے ہیں



کرنے سے آنا سکون اور آرام ملتا ہے کہ وہ سو جاتے ہیں۔ درحقیقت نہی  
 ہی وہ مگر کچھ جہاں اپنی ذات یا وجود کا احساس موجود نہ تھے جیسے ہی  
 شعوری ذہن کی توجہ آپ کے دماغ پر مرکوز ہوگی جسم کے بقیر حصے کا احساس  
 ختم ہو جائے گا۔ اور ایسی آسودگی پیدا ہو جائے گی کہ عیندانی شروع ہو جائیگی  
 جسماقی نمان دور کرنے کا دوسرا طریقہ سانس کشی ہے اس کا طریقہ کچھ  
 اس طرح ہے کہ جب آپ جذباتی اور اعصابی تناؤ میں ہوں تو آپ آہستہ  
 آہستہ گہری سانس میں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ سانس لینے  
 ہوئے پانچ نمک گنیں اور پھر سانس روک کر دو نمک گنیں اور پانچ نمک گنتے  
 ہوتے سانس کو خارج کر دیں۔ پھر دو نمک گنیں اور دوبارہ گنتے ہوتے سانس  
 لینا شروع کر دیں۔ یہ مشق ایک نمک جاری کہیں اس دوران آپ کا جسم  
 تناؤ کی کیفیت سے نکالت حاصل کرے گا۔

جسماقی آسودگی کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد یہی چینی کی  
 تجربے کے لیے دوسری اہم ضرورت پر سکون ماحول کی ہے۔ آج کے دور  
 کی ہنگامہ جیز زندگی میں یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن یہی چینی کی مشق کو سیکھنے  
 کے لیے نہایت ضروری ہے جس کرنے میں آپ مشق کر رہے ہیں اگر اس کو  
 باہر کا شور اور مختلف آوازیں آرہی ہوں گی تو آپ اپنی توجہ ایک جگہ پر مرکوز  
 نہیں کر سکیں گے۔ اس طرح مشق کے دوران کسی قسم کی مداخلت نہیں ہونی  
 چاہیے اگرچہ میں ایسا پرسکون ماحول میسر آسکتا جو تو بہتر ہے کہ کسی اور جگہ  
 حکم کا انتظام کر لیا جائے۔

یہی چینی کی مشق کے تجربے کے لیے تیسرا مرحلہ یعنی توجہ کے ارتکاز پر  
 قابض حاصل کرنا بہت ہی اہم ہے جب تک آپ پورے انہماک کے ساتھ  
 اپنے ذہن کو ٹیبل چینی پر مرکوز نہ کر دیں گے۔ غلط خواہ نتائج برآمد ہونا تقریباً  
 ناممکن ہے۔

ٹیبل چینی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا  
 چاہیے اس کے لیے بنیادی موزونیت یہ ہے کہ صحت وہ لوگ شروع میں  
 کامیاب مشق کر سکتے ہیں جن کو اس علم پر مکمل یقین اور اعتماد ہو۔ دوسرے یہ کہ  
 عامل اور معمول میں جتنی قربت ہو تو تجربہ اتنا ہی کامیاب ہونے کی توقع  
 ہے۔ تیسری اہم ضرورت اس میں یہ ہے کہ عامل اور معمول واقعی اور  
 جسماقی طور پر صحت مند ہوں۔ پریشان حال بیمار اور جذباتی یا اعصابی بیماریاں  
 کا شکار لوگ اس مشق کے لیے موزوں نہیں ہوتے کیونکہ وہ انہماک اور توجہ  
 کی مشق نہیں کر سکتے۔

## شمع بینی کی یوگا تکنیک

یوگا میں بھی شمع بینی اسی طرح کی جاتی ہے جس طرح ٹیلی پیٹھی کا مثل شروع کرنے کے لیے کی جاتی ہے لیکن اس میں چند ایک تازیم کی گئی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

① ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کے دوران کسی پر میسنے کی اجازت دی گئی ہے لیکن یوگا میں شمع بینی کے دوران ذہنی پر مینٹا ضروری ہے۔

② ٹیلی پیٹھی کے ماہرین نے مینٹے کا کوئی خاص انداز نہیں بتایا لیکن یوگا میں سلی پیٹھی کے دوران ایک مخصوص آسن اپنا ضروری ہے۔

③ تیسرا اور اہم فرق یہ ہے کہ ٹیلی پیٹھی میں شمع کی لوز ایک چھپکا لے بغیر دیکھنا ضروری ہے لیکن یوگا میں ایسا نہیں ہے۔ یوگا میں شمع بینی کی شمع کے دوران ہم پکلیں چھپکا سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ توجہ قائم ہے۔

یوگا میں شمع بینی کی شمع کو دو حصوں میں بانٹا جا سکتا ہے۔ پہلے دو منٹ تک شمع گھورنا ضروری ہے۔ بعد میں دو منٹ تک کے لیے آنکھیں بند کر لیں اور پھر شمع کی جلتی ہوئی ٹوکرو اپنے ذہن میں قائم رکھنے کی کوشش کریں۔

اور اس کے بعد باقاعدہ مشق کی ابتدا کریں۔ مشق کو شروع کرنے سے پہلے ایک عدد شمع جلا کر ۵-۳ منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور اس کے بعد یوگا کی کنول پٹھک (LOTUS POSTURE) کے انداز میں بیٹھ جائیں اور شمع کو گھورنا شروع کریں۔ شمع کو بالکل فطری انداز میں گھورنے رہیں اور آنکھوں پر بالکل زور نہ ڈالیں یعنی جب ضرورت محسوس ہو آنکھیں جھپک لیں اس کے بعد شمع کی ٹوکی بر حرکت کا توجہ انہماک سے مشاہدہ شروع کریں (مشاہدہ تقریباً ۳۰ سیکنڈ تک کریں) اب ۳۰ سیکنڈ تک شمع کے شعلے اندر جھانک کر گھور کر دیکھیں۔ اور شمع کے شعلے میں پیدا ہونے والے مختلف رنگوں کا مشاہدہ کریں ان رنگوں کو اس طرح توجہ سے دیکھیں کہ تمام رنگ دماغ کے اندر اترتے ہوئے محسوس کریں۔ اب آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں۔ اور دو دن ہاتھوں کی پتھیاں پر رکھ لیں۔ آنکھیں بدستور بند رکھیں لیکن شمع کی ٹوکرا عکس ذہنی میں قائم رکھیں بالکل اس طرح کہ شمع آپ کے ذہن کے اندر روشن ہے۔ شمع کی ٹوکی خصوصیات اور رنگوں میں تبدیلی کا مشاہدہ ۳۰ سیکنڈ تک کریں۔ اگر اس دوران شمع کی ٹوکرا سے غائب ہو جائے تو قوت ارادی کو استعمال میں لاتے ہوئے اس تصور کو واپس لائیں جب آپ کے ذہنی میں اس تصور دھندلا ہونے لگے تو اس وقت بھی ذہنی تصور میں اس کو گھورنے رہیں اور اس کی بار بار اور لطیف تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ آنکھوں سے ہٹا کر گھٹنوں پر رکھ لیں۔ اور آنکھوں کو کھول دیں اس مشق کو حسبِ ضرورت منجنی بار بار۔

دہرا سکے ہیں پکھڑی ہر صے کی مشق کے بعد آپ کتنی دیر چاہیں گے شیخ کی  
نوہنہ کٹھنوں کے باوجود آپ کے ذہن میں قائم اور روشن رہے گی اور  
آپ ذہنی کیسوی محسوس کریں گے۔

شیخ جینی کرنے والے حضرات کے ذہن میں دو سوال اکثر آتے ہیں کہ  
شیخ جینی کی مشق کس وقت کتنی دیر تک کرنی چاہیے جہاں تک اس بات  
کا تعلق ہے کہ کس وقت کی جائے تو مشق کی مدتیں تاکید کی گئی ہے کہ شیخ جینی  
کے لیے انتہائی پرسکون ماحول کا ہر ضار ضروری ہے۔ یہ مشق رات کو بھی کی جا  
سکتی ہے۔ اس کے وقت کا تعین اپنی آسانی کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے کوئی  
اس بات کا خیال رکھیں کہ مشق کے دوران کوئی بیرونی غلط واقعہ نہ ہو اور یہ  
وقت ایسا ہو کہ آپ کا ذہن دن بھر کی مصروفیات سے نجات حاصل کر چکا ہو  
لیکن اتنی دیر میں بھی مشق دکان کو درمیان میں پیدا آجائے۔ بالآخر بات  
ضروری ہے کہ مشق روزانہ ایک ہی وقت کوں مثال کے طور پر آپ نے  
گیارہ بجے کا وقت مقرر کیا ہے تو روزانہ گیارہ بجے ہی مشق کریں۔ اس  
طرح آپ کا ذہن مقررہ وقت پر خود بخود تیار ہونے کا عادی ہوتا چلا جائے  
گا۔ اور مشق میں ایک نظم و ضبط قائم ہو گا۔ دوسرا سوال یہ کہ مشق کتنی دیر کرنی  
چاہیے۔ اس کے بارے میں عرض ہے کہ ہر مشق میں ماہرین نے الگ  
الگ مدت بتائی ہے۔ آپ جس مشق کو بھی کریں اس کی مقررہ مدت کا خیال  
رکھیں۔ مشق کا انتخاب خود کریں جو طریقہ آپ کو آسان معلوم ہو اس کو اپنائیں  
یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ نے شیخ جینی کی تمام مشقیں نہیں کرنی ہیں بلکہ کسی

ایک کا انتخاب کرنا ہے اور پھر اس پر عمل کرنا ہے۔ دوسرا یہ بھی ہے کہ شیخ جینی کے  
ذریعہ توجہ کا ارتکاز حاصل کرنے کے لیے انسان خود بھی بہت کچھ کر سکتا ہے  
جو شخص اس پر کامل یقین رکھتا ہے اور اس میں مستقل مزاجی بھی موجود ہے اور  
وہ باہر متوجہ نہ ہو وہ جلد ہی اس میں کامیاب بھی ہو سکتا ہے بعض ایسے

حضرات بھی موجود ہیں جو کئی برسوں سے مشق کر رہے ہیں لیکن ہنوز کامیاب  
نہیں ہوئے اس مقصد میں وہ بھی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو ریت ان حال  
اور بیمار وغیرہ ہوں۔ اس لیے اس مقصد کے لیے مدت کی قید نہیں لگانی  
جا سکتی کہ کتنی مدت میں کامیاب حاصل ہوگی۔ دیکھنا یہ ہے کہ آپ کتنی دیر  
میں شیخ جینی سے ارتکاز توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں جس وقت  
آپ اپنے آپ کو ایک نئے پر لالے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو سمجھ لیں کہ  
آپ نے ایسا پہلا قدم کامیابی سے اٹھایا ہے اور اس کے بعد دوسری  
مشق کرنے کی کوئی گمشدگی نہیں اور آہستہ آہستہ مسلسل قدم آگے کی طرف  
بڑھانے چلے جائیں۔ انشاء اللہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ غیبی طاقتوں  
کے مالک بن جائیں گے لیکن اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے مسلسل محنت  
اور مشق کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص ترقی  
کرتے کرتے دس منٹ سے لے کر ۱۲ منٹ تک شیخ کی نوک کو کامیابی سے گھونٹنا  
شروع کر دیتے ہیں تو اگلے ہی روز ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ شیخ کو ۲ منٹ سے  
لے کر ۳ منٹ تک مشکل بنیاد دیکھ سکتا ہے اور اس کے بعد اس کی آنکھوں  
سے پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے اور وہ پکلیں جھپکالے پر مہر ہو جاتا ہے

لیکن اس حالت میں مایکس نہیں ہونا چاہیے یہ حالت صرف عارضی طور پر ہوتی ہے اور چند ہی دنوں میں انسان پھر اپنی روٹھیں کے مطابق جمع میں کھلنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اکثر پیشہ لوگوں میں ازگاز تو جہ ۲ منٹ سے لے کر ۳۰ منٹ تک کے ٹائم میں حاصل ہو جاتی ہے یعنی اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ۳۰ منٹ تک پریکٹس کی جا سکتی ہے۔ اور عموماً مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

## سلیپٹیگی اور یوگا

یوگا کے لفظی معنی ہم آہنگی کے ہیں اور اس سائنس کا نقطہ نظر یہ ہے کہ انسان میں متنطبیسی قوتیں موجود ہیں جنہیں بیدار کر لیا جائے تو ذہنی اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جا سکتی ہے۔ ذہنی کو ان پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارتھکا توجہ (CONCENTRATION) بہت ہی ضروری ہے۔ اپنی مکمل فاعلی توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے کے عمل کو مراقبہ کہتے ہیں جو ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اندر پیدا کرنے کے بعد ذہن کی متنطبیسی قوت آواز ہو جاتی ہے اور مراقبہ کرنے والے کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ اسے جس طرح چاہے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے لاشعور میں ہوتی ہے مراقبہ کے ذریعے بیرونی ذہن میں آ جاتی ہے۔ بشرطیکہ ماہرین کا حوالہ دیتے ہوئے میڈیٹیشن کو کرتا ہے اور روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

(۱) ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات

(۲) دوسروں کے خیالات پر بھروسے کا علم

میرے مالک کل میرے والدین پر

- ۳) احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر غیر محسوس ہونے کا علم
- ۴) حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں مکمل معلومات
- ۵) اپنے ہر عمل کے انجام اور رد عمل کے بارے میں معلومات
- ۶) تمام لوگوں کے ساتھ اچھے سلوک کی عادت پختہ ہو۔
- ۷) مکمل صحت اور توانائی۔

۸) تمام غیر مادی اشیا کے بارے میں معلومات

۹) روح کے بارے میں علم اور بصیرت

۱۱) دوسروں کے جسم میں داخل ہو کر اس کو اس طرح مجبور کرنے کا علم جیسے

وہ اپنا بدن ہو۔

۱۱) انتہائی فاضلوں کی آوازوں کو سننے کا علم

۱۲) ہر جگہ روحانی طور پر پہنچ جانے کا علم۔

۱۳) خود کو انتہائی چھٹا اور انتہائی بڑا بنانے کا علم

اس جائزے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مشرق آج سے سینکڑوں سال قبل روحانی علوم میں اتنی ترقی کر چکا تھا اور آج مغرب انہیں علم کو حاصل کرنے کے لیے تحریک اور تحقیق کی منزل سے گزر رہا ہے۔ یہی نتیجہ کے علم کو دیکھنے کے لیے دیکھائی مشقیں بہت اہمیت رکھتی ہیں ایک مشہور کتاب "بیاد میل منجینی" میں بڑا گانا ذکر کرتے ہوئے تحریر کیا گیا ہے کہ اس علم کا فلسفہ اور عمل ہندوستان سے شروع ہوا۔

جب کوئی شخص اپنے ذہنی گوشہ ایک مقصد پر موزن رکھنے میں کامیاب

ہو جائے تو وہ بڑا دیکھنے کے لیے اس کے بعد اس کے مصلے میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ شمع جلا کر رکھیں اور اس کے سامنے دو زناں ہو کر بیٹھ جائیں اور پھر لہری توجہ کے ساتھ شمع کو گھورنا شروع کریں۔ توجہ ایک جگہ موزن ہونے سے پہلے مختلف رنگوں کی روشنی بھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہوگی۔ لیکن آپ مسلسل شمع کو گھورتے رہیں اس طرح آہستہ آہستہ آپ گر ویش سے بچھڑا ہو جائیں گے اور آپ کا ذہن مختلف خیالات سے خالی ہو جائے گا اور آہستہ آہستہ ذہنی ایک سو فی پیدائشی پلٹی جاگتا یہ مشقی فطری ارتقا توجہ (VISUAL CONCENTRATION) کہلاتی ہے اس کے لیے کسی مخصوص مدت کی تیار نہیں ہے۔ ابتداء میں دشواری ضرور ہوتی ہے لیکن بعد میں ذہنی ایک سو فی پیدائشی ہو جاتی ہے اور آپ اس کے عادی بننے چلے جائیں گے۔

مرچھو پیرت والدین پر علم فرما امین

یوگا کی مشقوں کے دوران پرہیز، اگر داری پاکیزگی اور ذہنی پیمان اور اشتعال پیدا کرنے والی معروضیات سے بچاؤ بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ذہن بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کا یہ جانا بہت ضروری ہے کہ مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں سناہٹ اور شور وغل سمائی دیتا ہے اور بعض اوقات خالی الذہنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے وقت میں ضروری ہوتا ہے کہ آپ اپنے سخی اور اک پتلا رکھیں اور ان کیفیات سے متاثر نہ ہوں۔ اپنی توجہ حقیقت پر مرکوز رکھیں یعنی صرف اس بات پر توجہ رکھیں کہ آپ شمع کو گھور رہے ہیں۔ بعض اوقات اس مشق کے دوران خیالی تصاویر بھی نظر آتی ہیں جو صرف فریب نظر ہوتے ہیں اس لئے ان سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہئے۔ اس مشق کے دوران جو کچھ بھی نظر آئے وہ آپ کے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات ہوتے ہیں جو سخت الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور اکثر بہت ہی پاک ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لئے خوف زدہ نہیں ہونا چاہئے۔ یوگا کی مشقوں سے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے وہ یوگی مشق کے عمل میں بڑا مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ مشقیں آسان نہیں ہیں اس لئے ماہرین یوگا کے علاوہ دوسری مشقیں اپنانے کو ترجیح دینے ہیں۔

## خیالات کی ماہریت

انسانی ذہن میں جو خیالات پیدا ہوتے ہیں وہ دو طرح کے ہوتے ہیں خیالات کی پہلی قسم وہ ہے جو آئندہ عمل کو کوئی ٹھوس حقیقت ہی جانتی ہے اور دوسری قسم وہ ہے جو کبھی بھی محض حقیقت تبدیل نہیں ہوتے۔ منتقل کرنے والے خیالات کی ذہن میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا شکل نہیں بنایا جاسکتا۔ انسان ان خیالات کو کائنات سے اخذ کرتا ہے اور اس شخص کو بھی چاہئے یہ سمجھ سکتا ہے۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہوتا ہے۔ جس طرح آواز اور روشنی کی لہروں کو مٹی و وزن





# نورانی پیکر

لطیف سے لطیف دوسے کی حالتوں میں کائنات میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ اس کو ایتر کہا جاتا ہے۔ ایتر کی تین قسمیں ہوتی ہیں:

- ۱۔ یکبوی ایتر: یہ سوزگ کا ہوتا ہے۔
- ۲۔ ہٹ ایتر: اسے نورانی ایتر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گرانارنجی ہوتا ہے اور بعض اوقات سنہرا محسوس ہونے لگتا ہے۔
- ۳۔ ہلف ایتر: یہ آسانی رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ روحانیت کی علامت ہے اور پراسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایتر کو سائنسی اصطلاح میں 'فیڈبک فورس' بھی کہتے ہیں۔ روحانیت کی دنیا میں نورانی پیکر مقناطیسیاں ہونا چاہتا ہے روحانی جتنی جاتی ہے۔ انسان کے اس عکس یا روحانی پیکر کا نام 'ماہرین' اسٹریل پر دیکھیں رکھا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہوجاتا ہے تو یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر ثابتاتِ مالم کی سیر کو نکل جاتا ہے

چونکہ یہ پیکر اپنے جسم سے کچھ نہ کچھ تعلق ضرور رکھتا ہے اس لئے ہمارا شعور بھی اس کی آواز دہرادی کے کچھ مناظر دیکھ لیتا ہے جو غیبِ دانی کے زہرے ہیں۔ ماہرین میں سے بعض اس نورانی پیکر کو ہمزاد بھی کہتے ہیں اور اس کی تسبیح کی کوشش کرتے ہیں

اگر آپ نورانی پیکر کی کچھ شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے اسدھ یہ کہ اپنے ایک ہاتھ کو پیشانی فیڈ سے نکلنے والی الیکٹروڈ ایبلٹ ریزر کی دھار پر رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم کے زویں و سچارج یا اس سے بیٹنے والی توانائی کا عکس دیکھا جاسکتا ہے:

جو لوگ ادراک ماورائے حواس کی مشقیں کرتے ہیں ان کیلئے مزوری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خاکی جسم میں جذب کریں اس کے لئے مؤثر تین قسم کی مشقیں مخصوص ہیں۔ یہ وہی چیز ہے جس کو شروع میں سرپنٹ پاور پیدا کرنے کا نام دیا گیا ہے اور یہ شیجینیج کی مشق سے بیدار کی جاسکتی ہے۔ انتقالِ افکار کے ذریعے میں اسٹریل پر حواسِ بہت مزوری ہے۔ اس نورانی پیکر کو براہِ راست کمرٹول کا ٹانہ لڑی ہے کیونکہ جس وقت آپ خیالات بھیجتا شروع کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی پیکر درمیان میں حواسِ ہوجانے کا اور پھر بہت مشکل ہوگی۔

## انتقال افکار کے مضر اثرات

انتقال افکار کی مشقیں جس وقت غلط طریقے سے کی جاتی ہیں تو اس کا نتیجہ مختلف قسم کی بیماریوں کی صورت میں اکثر ظاہر ہوتا ہے مثلاً

اعصابی اختلال، جسمانی امراض یا دماغی فتور وغیرہ۔  
اعصابی اختلال کے مرعین کو جب دور سے پڑتے ہیں تو وہ مختلف قسم کے دہموں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس صورتِ حال سے نجات پانے کا طریقہ یہ ہے کہ اس دہم پر قطعی طور پر کوئی دھیان نہ دیا جائے۔ اگر اعصابی اختلال کا معقول علاج نہ کیا جائے تو یہ آگے بڑھ کر دماغ کو بھی متاثر کر دیتا ہے جس کی وجہ سے مرعین رفتہ رفتہ دماغی اور اعصابی اختلال میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے دوسرے لفظوں میں ضبط بھی کہا جاتا ہے۔

انتقال افکار کی مشقیں میں ناکام ہونے کی وجہ سے دماغ کچھ عرصے کے لئے انتشار کا بھی نشانہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود پیدا ہوتا ہے لیکن جس وقت آپ خود کسی کام میں مصروف کر لیتے ہیں تو خود بخود

ی دور بھی ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں آپ کو فکام سکون سے نہیں کر سکتے اور اس کام کے دوران آپ کو طرح طرح کے خیالات آئیں گے جو آپ کی توجہ کو ہٹائیں گے اور یہی توجہ کا بیٹا انتشارِ دماغ ہے۔ اسے صرف یکسوئی کی مدد سے ہی قابو کیا جا سکتا ہے۔

بعض اوقات انتقال افکار کی مشقیں پر عمل درآمد کے دوران کچھ جسمانی امراض بھی لاحق ہو جاتے ہیں جن کا علاج کچھ اتنا آسان نہیں ہوتا بعض اوقات ان مشقوں کے دوران اگر شعوری مراکز پر مزید دباؤ ڈالا جائے تو جسم میں خون کی کمی واقع ہو جائے گی۔ اس میں چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔ آنکھیں پریٹا زورہ علوم ہونے لگتی ہیں۔ جسم سوکنے لگ جاتا ہے، معدے کا فعل بگڑ جاتا ہے اور پیسپیٹے صحیح طور پر اپنا کام نہیں کرتے۔ اس لئے اگر مشقوں کے دوران کسی بھی قسم کا جسمانی عارضہ لاحق ہو جائے تو فوراً کسی قابل حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔

## ایک سوال

ایک سوال ہمارے ذہن میں اکثر پیدا ہوتا ہے کہ ادرک اور لٹے حواس یا مستحقین مبینی کی اہمیت پیدا کرنا اس دنیا اور دنی نوع انسان کے لئے فائدہ مند ہے یا نقصان دہ؟

اس کے فائدے کے لئے ہم یہ دلیل پیش کر سکتے ہیں کہ حواس ہمارے ظاہری حواس کی کاوشیں جنی نوع انسان کے لئے نقصان دہ نہیں ہو سکتیں تو حواس باطنی کی کارکردگی کو ہم برا کیوں سمجھیں۔ حضرت انسان نے اپنے اسی تجربات کے ذریعے بڑے دور رس فائدہ حاصل کئے ہیں۔ بعض جانناز محقول نے مختلف علوم کی تحقیقات کے سلسلے میں خود کو قربان کر دیا۔ تیز کشاٹ کا عزم شروع ہی سے انسانی افعال میں کار بند رہا ہے۔ اس کی نظر میں ہستی و عدم ہوگی اصل میں جتنا جوش و خروش اور کام میں جتنی زیادہ دلچسپی ہوگی اتنا ہی کم کاوشنا اعلیٰ راض ہو چکا جائے گا۔ چند آزادی ذائقہ ترانہوں سے آج ہم بے فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ آج ہم نے اپنی اسی دنیا کی تقریباً تمام قوتوں کو سخر

کر لیا ہے۔ سوجنے والی بات یہ ہے کہ کیا انسان نے خود بخود انہیں سخر کر لیا ہے۔ ایسا نہیں ہے بلکہ ان کو اپنا تابعدار بنانے کے لئے اسے بڑی مستحقین اٹھانی پڑی ہیں۔ جس طرح ظاہری حواس سے کام لے کر جوادی ترقیاں کی گئی ہیں اور ان میں لاکھوں جانیں قربان ہوئی ہیں بالکل اسی طرح فیرادی ترقی کے پرفیڈر اسے میں بھی سزادوں لوگوں نے اپنی زندگیوں بچھا کر دی ہیں۔ یہ اصول جو اس کتاب میں آپ کی خدمت میں پیش کئے گئے ہیں ان کی تلاش فرانس کے دوران ہرت سے عالموں کی جانیں چلی گئیں، کچھ پائل ہو گئے اور کئی آدمیوں نے خودکشی کر لی لیکن ان کا چھوڑا ہوا اثا شہ رانیکان نہیں گید وہ ہمیشہ ہماری ہمتوں کو بٹھاتا رہے گا کہ آگے بڑھو اور کائنات کی فیرادی قوتوں کو تیز کر لو۔ یہ انا کہ یہ تو ہمیں مہیب معلوم ہوتی ہیں لیکن انسانی اعزاز سے زیادہ مہیب نہیں ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اچھائی اور برائی کا پہلو ہر شے میں موجود ہوتا ہے۔ اذیت یا رو جیت و دونوں میں درشت اور تار یک پہلو پڑے جلتے ہیں۔ آپ اپنی جذباتی توانائیوں کو رے کاموں پر صرف نہ کریں بلکہ ان سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں یہ قدرتی اتفاق ہے کہ جس چیز سے آپ فائدہ اٹھانا چاہیں گے وہ آپ کو ضرور فائدہ پہنچانے کی لیکن اگر آپ اسے کوئی تخریبی کام لینا چاہیں گے تو وہ تخریبی کام بھی کرے گا۔ اس مقصد کے لئے ایسی حادثہ کی مثال دی جا سکتی ہے کہ چاہے تو اس سے کھیتوں میں اناج کا بیجا سکتا ہے اور چاہے تو اس سے خطرناک اور تباہ کن بن جائیں۔

### ٹیپٹی کی مشقوں سے اہونے والی بیماریاں اور علاج

ادراک اور رائے حواس کی تربیت کی مشقوں کے دوران اگر کسی قسم کی بڑا احتیاطی کی جائے تو اس کی وجہ سے بعض اوقات کسی قسم کے جسمانی اور ذہنی امراض لاحق ہو جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

۱۔ جنون اولیائگی، داعی خلل اور ضبط وغیرہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ کسی بھی شخص کو ایک ہی طرح کا مرض ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ہر وقت غمزدہ رہتا ہے۔ غمزدگی کے اس ضبط کو انگریزی میں مینٹوکویا *MELANCOLIA* کہتے ہیں۔ عربی زبان میں اسی لفظ کو ایلیو لیا کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا شخص اپنے آپ کو ہر وقت نگہیں تصور کرتا ہے اور ہمیشہ رنجیدہ سا ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ کسی بھی معمولی خط کو انگریزی میں مینیا *MANIA* کہتے ہیں۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس بات کا تصور کر لے کہ اس کی بات کوئی نہیں مانتا اور اس کی کسی کو ذرہ برابر سنی پڑاؤ نہیں ہے۔ اس کے بعد ہائپو مینیا *HYPO MANIA* کا لقب

آتا ہے۔ اس میں شخص ہر کام بڑی توجہ اور دلچسپی سے شروع کرتا ہے اور بہر وقت اسی کام میں مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مخصوص کام کے علاوہ اس کو باقی دنیا سے کوئی لگاؤ نہیں ہوتا۔ اسی بیماری کی شدت میں ایسے شخص پر غمزدگی کے دورے بھی اکثر پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی تمام بیماریوں کا بہترین اور شافی علاج تبدیل نفسی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے پاک رکھا جائے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب آپ پیش قیاسی کی عملی مشقیں شروع کریں تو صرف انہی مشقوں کے لئے ہو کر رہ جائیں بلکہ بقیہ دنیا کی کاموں میں بھی غلطی طور پر حصہ لیں۔ اور کوشش کر کے اپنے دماغ کو تروتازہ رکھیں۔ چند روز کی کوشش سے آپ اپنے دماغ کو مروج کی فکروں اور منفی قسم کے خیالات سے آزاد رکھنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو آگے چل کر ضبط کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

۲۔ پیش قیاسی کی بعض مشقوں کے دوران مردود ہونے لگتا ہے۔ پیشانی کی رگیں دیکھنی شروع کر دیتی ہیں اور مر کھنی بھاری سا محسوس ہونے لگتا ہے مردود کا دورہ کافی دیر تک بھی رہ سکتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کا حملہ صرف چند لمحوں کے لئے ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لئے ضروری ہے کہ اس کی فطاری وجوہات کا بخور مطالعہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر یہ بات سوچی جائے کہ آیا یہ مردود منید کم لینے کی وجہ سے نہیں ہوا۔ یا اس کا محرک مدد سے کسی قسم کی خرابی تو نہیں ہے۔ یا پھر اس کا محرک کوئی ایسی بات تھی

ہو سکتی ہے جس پر بحالت مجبوری خورد و نوش کیا جائے۔ اکثر اوقات فارغ  
بیچہ کر بور ہونے سے بھی سرد و شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے  
کہ جیسے ہی سرد شروع ہو اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ سردی سے  
بجائت حاصل کرنے کے لئے کسی بھی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کیا جا سکتا  
ہے تاکہ آپ کا ذہن دلچسپ معاملات میں بٹ جائے اور نیند ملنے کرنے  
کی کوشش کرنی چاہئے۔

۲۔ اور اک ماورائے حواس کی مشق کرتے وقت اگر لاشعور کی طاقت بہت  
زیادہ بڑھ جائے تو بعض اوقات بخلا چڑھ جاتا ہے۔ یہ بخار ایسا ہی ہوتا ہے  
جیسا کہ ہیفید و فیوہ کا ٹیکہ گولڈ سے چڑھ جاتا ہے اور پھر ایک مخصوص مدت  
کے بعد خود بخود اتر جاتا ہے۔ اس بخار میں انسان کی ہڈیاں ٹکھنے لگ جاتی  
ہیں اور اس شخص حسی ہوتی ہی محسوس ہونے لگتی ہیں۔ اگر مشق کے دوران  
کسی شخص پر اس بخار کا حملہ ہو جائے تو اسے گھرا نا نہیں چاہئے اور اپنے  
ذہن میں کسی قسم کے فکر کو جگہ نہیں دینی چاہئے کیونکہ یہ ایک وقتی چیز ہوتی  
ہے۔ اس قسم کے بخار کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر سے کروایا جا سکتا ہے۔ اگر  
کسی قسم کی دوا استعمال نہ بھی کی جائے تو بخار اگلے روز خود بخود اتر جاتا ہے۔

۴۔ اور اک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران بعض اوقات یہ بھی ہو  
سکتا ہے کہ اگر رات کو سونے کے لئے بیٹھے ہیں تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا  
کہ کوئی آپ کے سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے آپ کا گلہ گھونٹنے  
کی کوشش کر رہا ہے۔ یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے

مرض اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت کی گرفت سے چھڑانے کی کئی کوشش  
کرتا ہے لیکن اسکو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال جھٹکا ہوا ہے۔ بعض  
ایسی حالت میں بوری آواز سے جینتا جانتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں اسکی آواز  
صوتی کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہوتا ہے  
کہ آپ صبح تو رہے ہیں لیکن آواز سنانی نہیں دے رہی ہے۔ اس مرض  
کا زور خود بخود ہی کچھ دیر کے بعد تو مٹا شروع ہو جاتا ہے اور رئیس کچھ دیر  
کے بعد اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس  
مرض کو کاہوس کہا جاتا ہے۔ اس مرض سے بچنے کی آسان اور سادہ ترکیب  
یہ ہے کہ آپ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں اور اوقات کو سوتے وقت مندرجہ  
ذیل دو میں سے ایک کام ضرور کریں:

۱۔ رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کو مہربان کے خیالات سے  
بالکل پاک رسانی کریں۔ کسی بات کو سوچنے کی کوشش نہ کریں۔  
اور بالکل خالی الذہن ہو کر سو جائیں۔

۲۔ دوسری صورت میں یہ کیا جا سکتا ہے کہ رات کو سونے سے پہلے  
کسی کتاب کا مطالعہ شروع کر دیا جائے اور کتاب پڑھتے پڑھتے  
شخص سو جائے۔

اس موذی مرض سے بچنے کے لئے یہ دونوں ترکیبیں بڑی کامیاب ثابت  
ہوتی ہیں۔ اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جب باہر سے پرہیز کریں اور ہر  
بات پر مستند دل سے غور کریں اور کسی بھی اپنی فطری خواہشات کا گلہ گھونٹنے



کی کوشش کریں۔  
۵۔ نفع بینی کی سے آنکھوں میں درد و محسوس ہونے لگتا ہے۔ اس سے بچنے کا آسان اور عمل طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر شندے پانی کے چھینٹے مارنے جائیں۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف آنکھوں کو شندک پہنچتی ہے بلکہ دماغ بھی بڑی حد تک سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔

۶۔ ایسی حالت میں کہ صبح وقت جذباتی دباؤ بہت زیادہ ہو پیش بینی کی غلط سلسلہ مشقتیں شروع کر دی جائیں تو ایسے شخص کے جسمی جذبات مرگی کے دورے کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات حسی الجھن، بے اعتدالی یا ناکام خواہشات کا غور بھی مرگی کے دورے کی صورت میں لگتا ہے۔ اس مرض کا علاج عملی تنویم (ایپناژم) کے ذریعہ کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ اس مرض سے بچنے کا آسان اور عمل طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے جذبات پر عمل قابو کرے اور خصوصاً جنسی بے راہ روی اور بے اعتدالی سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کریں۔

۷۔ بعض اوقات ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی شخص کی آواز بالکل بند ہو جاتی ہے اور انسان کوشش کرنے کے باوجود بھی بولنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اس مرض کو اپونیا

کہا جاتا ہے۔ اس مرض کا علاج صرف خوف اور درست کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہوتا ہے کہ پیش بینی کی مشق کے دوران خوف و بہشت کی وجہ سے گھٹتی بند ہو جاتی ہے۔ مانتا اس مرض کا علاج ٹاش کرنے ہیں

ابھی تک کامیاب نہیں ہو سکی ہے۔ ہاں البتہ روحیت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ اعصابی یک سوئی اس مرض کو دور کر دیتا ہے۔ آپ پر لازم ہے کہ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران اپنے ہوش و حواس کو عمل طور پر کنٹرول میں رکھیں اور کسی چیز سے غافل نہ ہوں۔

میں پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

## ہمارے ہول سیل ڈیلرز

یونائیڈ بک لینڈ۔ مہران مرکز۔ سکھر  
ملک نیوز ایجنسی۔ موتی محل اخبار مارکیٹ۔ راولپنڈی

ریلوے بکسٹال۔ میانوالی

تشکیل بک ڈپو مین بازار۔ انک

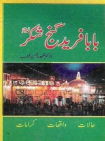
صہیب سروسز۔ نیو اینڈ اولڈ بکس۔

میونسپل پلازہ۔ کچہری روڈ۔ انک

ملک نیوز ایجنسی۔ ٹریفک چوک۔ ڈیرہ غازی خان

چوہان بک سٹال عبداللہ پور بس اسٹینڈ فیصل آباد

ہماری کتابیں، معیاری کتابیں، پیاری کتابیں



خان پبلشرز  
 لاشمی چوک اجمیر پارک بندر روڈ۔ لاہور  
 Ph.0321-4911896